ضوابط

التواصل بين الجنسين

على وسائل التواصل الاجتماعي

حفظ القلب والكرامة والخصوصية

علاء الدين محمد رجب

- تواصلك على البر والتقوى
- كلماتك مسؤوليتك
- علاقاتك بحدود شرعية
- قلبك أغلى ما تملك
- خصوصيتك أمانة

ضوابط التواصل بين الجنسين على وسائل التواصل الاجتماعي

حفظ القلب والكرامة والخصوصية

علاءالدين محمد رجب

ح علاءالدين محمد علي رجب، 1448هـ

رجب، علاءالدين محمد علي

ضوابط التواصل بين الجنسين على وسائل التواصل الاجتماعي.

علاءالدين محمد علي رجب - ط.1 - الرياض، 1448هـ

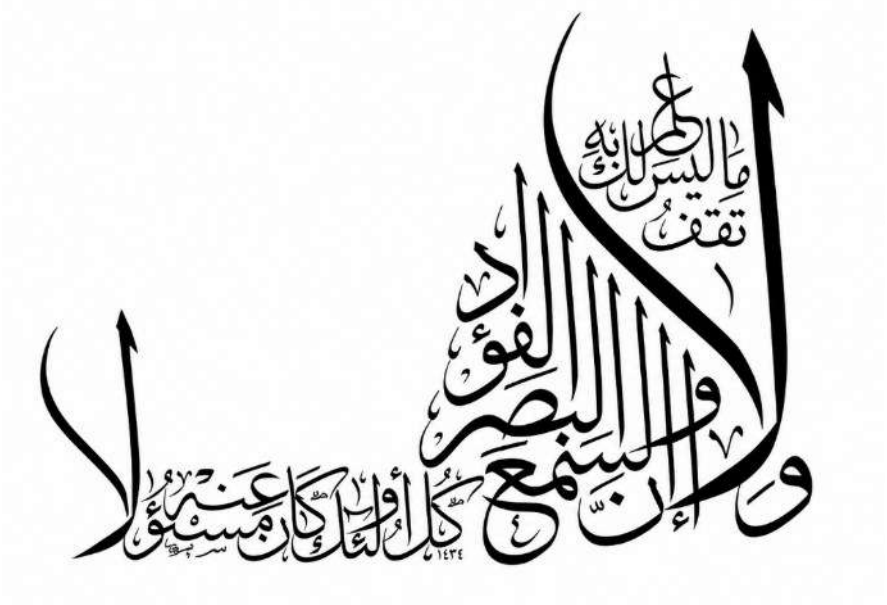
174 ص ؛ B5 سم

رقم الإيداع: 1448/433

ردمك: 978-603-06-6431-3

المحتويات

- مقدمة
- وسائل التواصل بين النعمة والفتنة
- أصل العلاقة بين الفتى والفتاة في الإسلام
- الخلوة الرقمية وحدود المحادثات الخاصة
- الكلمة، والتعليق، والإعجاب: أبواب صغيرة لفتن كبيرة
- المزاح بين الفتيات والفتيان: متى يكون عابرًا ومتى يصبح فتنة؟
- الصور والمقاطع الشخصية والباب الوارب
- التعلق العاطفي عبر الإنترنت
- الحب، والوعد بالزواج، وحدود الطريق الحلال
- حدود الزمالة في الدراسة والعمل والمجموعات المختلطة
- مسؤولية الفتى: الرجولة صيانة لا استدراج
- مسؤولية الفتاة: الحياء قوة لا ضعف
- دور الأسرة والمربين: حماية لا تجسس، واحتواء لا تدمير
- علامات الخطر في التواصل بين الفتيات والفتيان
- كيف تقول لا؟ أدب وضع الحدود وحسم العلاقات المريبة
- التوبة وإصلاح الخطأ بعد التجاوز
- هندسة التراجع والتطهير الذاتي
- فقه الستر وعدم إشاعة الفاحشة
- ميثاق عملي للتواصل الرقمي الآمن
- غرف الدردشة الصوتية
- الابتزاز الإلكتروني: حين تتحول الثقة إلى سلاح
- الثقافة التقنية وأمان الحسابات
- رسائل ختامية إلى الفتى والفتاة والأسرة
- خاتمة الكتاب
- ملحق 1: قواعد مختصرة للتواصل الآمن
- ملحق 2: خطة طوارئ فنية عند تسريب الصور أو الابتزاز الاليكتروني.


ولا تقف ما ليس لك به علم
إن السمع والبصر والفؤاد
كل أولئك كان عنه مسئولا
١٤٣٤

حقوق النشر والتداول

كُتب هذا الكتاب ابتغاء النفع العام، والمشاركة في بناء وعي شرعي وتربوي ورقمي أكثر اتزانًا حول قضية من أدق القضايا التي تمس القلوب والبيوت والمجتمعات: قضية التواصل بين الجنسين في العالم الرقمي، وما يتصل بها من الحياء، وحفظ الحدود، وصيانة الكرامة، وحماية الخصوصية، والوقاية من التعلق، والاستدراج، والابتزاز، وسوء استعمال الثقة.

ولذلك يأذن المؤلف إذنًا عامًا بنسخ هذا الكتاب، وتداوله، وطباعته، وتصويره، واقتباسه، ونشره، ومشاركته عبر الوسائل الورقية والإلكترونية، وتحويله إلى مواد صوتية أو مرئية أو تعليمية أو توعوية، أو استعماله في المحاضرات والندوات والدروس والبرامج التربوية والأسرية والمؤسسية، متى كان ذلك بقصد النفع والإصلاح والتوعية.

ويجوز لكل قارئ، أو مربٍّ، أو معلم، أو خطيب، أو باحث، أو والد، أو والدة، أو مؤسسة تعليمية أو دعوية أو اجتماعية أو إعلامية، أن ينتفع بما في هذا الكتاب في بناء الحوار، وتصحيح المفاهيم، وتربية الأبناء، وتوعية الشباب والفتيات، وبيان الفرق بين التواصل المشروع والتعلق المريب، وبين الحياء والضعف، وبين الحرية والفوضى، وبين النصيحة والفضيحة، وبين الستر والتواطؤ مع الظلم. ولا يشترط لذلك إذن خاص من المؤلف، ولا مقابل مادي، وإنما يستحب عند النقل الكامل أو الاقتباس المطول الإشارة إلى اسم الكتاب ومؤلفه، حفظًا للأمانة العلمية، لا طلبًا للشهرة، ولا احتكارًا للنفع.

غير أن هذه الإباحة لا تجيز تحريف النص، أو اقتطاع عباراته من سياقها، أو استعماله في التشهير بالناس، أو الطعن في الأعراض، أو تبرير التحرش أو الابتزاز، أو لوم الضحايا، أو إطلاق الاتهامات بغير بينة، أو بث العداوة بين الرجال والنساء، أو تحويل مقصده الإصلاحي إلى أداة للخصومة أو القسوة أو الظلم. كما لا تجيز هذه الإباحة نسبة الكتاب إلى غير صاحبه، ولا بيعه على وجه الاحتكار، ولا المتاجرة به بما يحجب نفعه عن الناس، ولا استعماله في مواد تخالف غايته الشرعية والأخلاقية والتربوية.

فالغاية من هذا العمل أن يفتح بابًا للوعي والوقاية والرحمة والعدل: وعي يحفظ القلب من التعلق، واللسان من التوسع، والصورة من الابتذال، والخصوصية من الانتهاك؛ ووقاية تمنع مقدمات الفتنة دون اتهام للناس؛ وعدل يحمي الضحية دون ظلم للمتهم؛ وردع يواجه المعتدي والمبتز دون أن يهدم الستر أو الرحمة أو الإنصاف. ومن نسخ، أو نشر، أو قرأ، أو علّم، أو ناقش، أو حوّل هذا الكتاب إلى مادة نافعة، فجزاه الله خيرًا، وجعل عمله في ميزان حسناته؛ فرب كلمة تحفظ قلبًا، أو تمنع أذى، أو تربي شابًا على غض البصر، أو تعين فتاة على حفظ حدودها، أو تفتح داخل بيت حديثًا صادقًا عن الحياء والكرامة والثقة والخصوصية.

والله من وراء القصد، وهو الهادي إلى سواء السبيل.

تنبيه منهجي

هذا الكتيب محاولة تربوية وشرعية وعملية لبيان ضوابط التواصل بين الجنسين في العالم الرقمي، في زمن صارت فيه الرسائل الخاصة، والتعليقات، والصور، والمجموعات، وغرف المحادثة، جزءًا من حياة الفتيان والفتيات، ومجالًا قد يجتمع فيه النفع والفتنة، والوضوح والالتباس، والحاجة المشروعة والاستدراج الخفي.

وينطلق الكتيب في روحه العامة من أصول الشريعة الإسلامية في حفظ القلب، وصيانة العرض، وغض البصر، وحفظ اللسان، والستر، ومنع إشاعة الفاحشة، كما يستفيد من بعض المعارف التربوية والاجتماعية المعاصرة المتصلة بالتواصل الرقمي، والخصوصية، والابتزاز الإلكتروني، وأثر العلاقات الافتراضية في النفس والسلوك.

ولا يقصد هذا الكتيب أن يقدم فتوى تفصيلية في كل واقعة، ولا أن يغني عن سؤال أهل العلم وأهل الاختصاص عند النوازل والحالات المعقدة، وإنما يقصد إلى وضع أصول عامة وضوابط عملية تعين الفتيان والفتيات، والآباء والأمهات، والمربين والمعلمين، على التعامل الواعي مع وسائل التواصل الحديثة بما يحفظ الدين، والقلب، والكرامة، والخصوصية.

كما أن الاستفادة من بعض المراجع أو الدراسات المعاصرة في علم النفس أو السلامة الرقمية لا تعني تبني كل ما فيها من تصورات فلسفية أو ثقافية، وإنما يؤخذ منها ما وافق الحق، وفسر الواقع، وخدم مقاصد الحفظ والستر والوقاية، ويرد ما خالف أصول الشريعة وقيمها.

يقوم هذا الكتاب على ميزانين متلازمين: ميزان شرعي يحفظ حدود الله، ويصون القلب والعرض والحياء، وميزان تربوي يراعي ضعف الإنسان، ومراحل العمر، وحاجة الشباب إلى الفهم والاحتواء لا إلى التخويف وحده. فليس المقصود أن يعيش الفتى أو الفتاة في رعب من كل تواصل، ولا أن يفتحا الباب لكل علاقة، وإنما المقصود أن يتعلما كيف يميزان بين الحاجة والعبث، وبين الأدب والتعلق، وبين النصيحة والفضيحة، وبين الوقاية ولوم الضحية.

وكثير من الفتيان والفتيات لا يدخلون هذا الطريق بنية سيئة، وإنما يدخلونه بفضول عابر، أو فراغ عاطفي، أو حاجة إلى التقدير، أو ضعف في الخبرة. ومن هنا كان الواجب تربيتهم على الوعي لا تخويفهم فقط، ومساعدتهم على فهم أنفسهم قبل محاسبتهم على أخطائهم.

والغاية منه ليست تخويف الناس من كل تواصل، ولا فتح الباب لكل علاقة، بل بيان طريق وسط يحفظ الحاجة المشروعة، ويصون الحياء، ويغلق أبواب الاستدراج، ويجمع بين الرحمة والحزم، والستر والعدل، والوقاية والإنصاف.

عزيزي القارئ،

تماشيا مع قيم الشفافية والأمانة العلمية التي يقوم عليها هذا العمل، نود التنويه بأنه تمت الاستعانة ببعض الأدوات الرقمية، ومنها أدوات الذكاء الاصطناعي، في بعض مراحل التحرير اللغوي، وترتيب الأفكار، وتحسين الصياغة، كما استُخدمت في توليد الرسومات.

ويؤكد الكاتب أن المسؤولية العلمية والشرعية والتربوية عن مضمون هذا الكتاب تبقى كاملة على المؤلف، وأن النص قد خضع لمراجعة بشرية قبل نشره؛ حرصا على تقديم محتوى نافع، موثوق، ومتزن، يراعي مقاصد الشريعة، وحاجات التربية، وواقع التواصل الرقمي المعاصر.

المقدمة

لم تعد وسائل التواصل الاجتماعي مجرد أدوات للحديث العابر، بل صارت مساحة واسعة من حياة الناس؛ يتعارفون فيها، ويتجادلون، ويتعلمون، ويعملون، ويتقاربون، وربما يتعلق بعضهم ببعض دون لقاء حقيقي، ولا معرفة كاملة، ولا وضوح كافٍ في النية والمقصد.

ومن أخطر ما ظهر في هذا الباب أن التواصل بين الفتيات والفتيان قد يبدأ في كثير من الأحيان بريئًا في ظاهره، ثم يتحول شيئًا فشيئًا إلى مزاح خاص، ثم اهتمام زائد، ثم تعلق، ثم علاقة خفية، ثم ربما إلى صور ورسائل ووعود وانكسارات وابتزاز وندم.

والمقصود من هذا الكتيب ليس أن يصنع حاجزًا من الريبة بين الفتى والفتاة، ولا أن يقرر أن كل تواصل بينهما حرام أو مذموم؛ فهذا ليس من الفقه ولا من العدل. فقد عرف الإسلام تعامل الرجال والنساء في البيع والشراء، والسؤال والتعليم، والشهادة، والمشاورة، والحاجة العامة، لكنه ضبط ذلك كله بالحياء والوقار والوضوح وسلامة القصد.

فالأصل أن المسلم مأمور بحفظ قلبه ولسانه وبصره وسمعته، سواء كان في الطريق، أو في المدرسة، أو في الجامعة، أو في العمل، أو خلف شاشة الهاتف. فالوسائل تتغير، لكن مسؤولية الإنسان عن قوله ونظره وقلبه وخصوصيته لا تسقط بتغير الوسيلة.

قال الله تعالى: ﴿**قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ**﴾ سورة النور، الآية 30. وقال تعالى: ﴿**وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ**﴾ سورة النور، الآية 31.

وهاتان الآيتان تدلان على أن الحفظ لا يبدأ عند وقوع الفاحشة، بل يبدأ من البصر، ومن مقدمات الميل، ومن الأبواب الصغيرة التي قد يستهين بها الإنسان. ووسائل التواصل اليوم صارت من أعظم أبواب النظر والكلام والميل والتعلق، ولذلك احتاجت إلى ضبط كما تضبط المجالس والطرقات.

وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **"كُتِبَ على ابن آدم نصيبُه من الزنا، مدركٌ ذلك لا محالة، فالعينان زناهما النظر، والأذنان زناهما الاستماع، واللسان زناه الكلام، واليد زناها البطش، والرجل زناها الخُطا، والقلب يهوى ويتمنى، ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه"** رواه البخاري ومسلم.

وهذا الحديث أصل عظيم في فهم خطورة المقدمات؛ فالكلام قد يكون بابًا، والنظر قد يكون بابًا، والاستماع قد يكون بابًا، والقلب قد يهوى ويتمنى قبل أن تقع الجوارح في الحرام الظاهر. ولهذا لا ينبغي أن ننظر إلى الرسائل الخاصة، والمحادثات العاطفية، والصور، والتعليقات، والإعجابات المتكررة، على أنها أمور صغيرة لا أثر لها؛ فقد تكون في كثير من الأحيان بدايات طريق طويل.

الشهوة في أصلها قوة أودعها الله في الإنسان لتكون سببا في العمران، وبقاء الحياة، وامتداد الوجود. فهي طاقة يمكن أن تبني وتبدع وتدفع إلى العمل، متى انضبطت بالعقل، وتهذبت بالقيم، واستقامت في حدود الفطرة.

لكن الخطر يبدأ حين تنتقل الشهوة من مقام الخادم إلى مقام السيد؛ فلا تعود قوة في الإنسان، بل تصبح قوة عليه. عندها لا تكون المشكلة في وجود الرغبة، بل في استيلائها على صاحبها حتى تصير ميزانه في الحق والباطل، والحسن والقبيح، والمباح والممنوع.

والإنسان حين يستسلم لشهوته لا يشعر أول الأمر بما يفقده؛ بل قد يظن أنه يوسع حريته ويحقق ذاته. غير أنه في الحقيقة يضيق دائرة اختياره شيئا فشيئا، حتى يصبح ما ظنه حرية بابا من أبواب الأسر.

فالشهوة لا تعرف الاكتفاء إذا تركت بلا ضابط. كلما أطعمتها طلبت المزيد، وما كان بالأمس رغبة عابرة يصبح اليوم حاجة ملحة، ثم عادة، ثم قيدا، ثم إدمانا. وهكذا يلهث الإنسان خلف سراب لا ينتهي؛ كلما ظن أنه امتلكه امتلكه هو.

ولهذا تشبه الشهوة النار؛ إن وضعت في موضعها أنارت ودفأت، وإن تركت بلا حدود أحرقت صاحبها قبل غيره. فاللذة العابرة قد تمنح نشوة لحظية، لكنها لا تمنح السكينة؛ لأن السكينة ثمرة المعنى والانضباط والاتزان، لا ثمرة الإشباع المتكرر للرغبات.

ومع الوقت يفقد المستسلم لشهواته قدرته على قيادة نفسه حيث تبدأ المأساة وتتحول الوسيلة إلى غاية، وينسى الإنسان أنه خلق ليقود نفسه، لا ليقاد بما تشتهيه.

مع ذلك، فإن التحذير من مقدمات الفتنة لا يعني اتهام الناس، ولا سوء الظن بكل تواصل، ولا تحميل الضحية مسؤولية جريمة غيرها. فهناك فرق بين الوقاية التي تحفظ الإنسان من مواطن الخطر، وبين التبرير الذي يخفف جريمة المعتدي أو المبتز أو المتحرش. وهذا الكتيب لا يبرر التحرش، ولا الابتزاز، ولا العدوان على أحد، ولا يقبل التشهير أو الطعن في الأعراض، وإنما يجمع بين حفظ الحدود الشرعية، وصيانة الكرامة الإنسانية، وحماية الضحايا، وردع المعتدين.

كما أن هذا الكتيب لا يخاطب الفتيات وحدهن، ولا الفتيان وحدهم، بل يخاطب الطرفين معًا؛ فالفتى مسؤول عن غض بصره، وحفظ لسانه، وصيانة بنات الناس من الاستدراج والعبث، والفتاة مسؤولة عن حفظ حيائها وحدودها وخصوصيتها، وكلاهما مأمور بتقوى الله، والوضوح، وحسن القصد، والبعد عن مواطن الريبة.

ويخاطب هذا الكتيب أيضًا الآباء والأمهات، والمربين والمعلمين، وكل من يريد أن يفهم كيف يكون التواصل الرقمي محترمًا، نافعًا، آمنًا، منضبطًا بضوابط الشرع والعقل والمروءة. كما يتضمن مجموعة من النصائح العملية في الأمان الرقمي، وحماية الحسابات، والتعامل مع الصور والرسائل، والحذر من الابتزاز الإلكتروني، وحفظ الأدلة عند الحاجة، والتصرف السليم عند وقوع الخطر؛ حتى يجتمع الوعي الشرعي مع الحذر التقني، ولا يكون الجهل بأدوات العصر بابًا للضرر أو الاستغلال.

والله نسأل أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه، نافعًا لعباده، سببًا في حفظ القلوب والبيوت، وفتح حوار صادق بين الآباء والأبناء، والفتيان والفتيات، والمربين والمتعلمين، حول الحياء والحدود والكرامة في زمن الشاشات المفتوحة.

علاء الدين محمد رجب

القاهرة 11 – مارس 2023

وسائل التواصل بين النعمة والفتنة

وسائل التواصل الاجتماعي نعمة عظيمة إذا استعملت في الخير، فهي تقرب البعيد، وتيسر التعلم، وتنشر العلم، وتفتح أبواب العمل والتعاون، وتعين على صلة الرحم، وتتيح للإنسان أن ينفع غيره بكلمة طيبة أو علم صحيح أو نصيحة صادقة.

ولا يصح أن نتعامل معها كأنها شر خالص، فالوسائل في ذاتها ليست محل الحكم المطلق، وإنما الحكم على طريقة استعمالها، والمقاصد التي تقودها، والآثار التي تترتب عليها.

قال الله تعالى: ﴿**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ سورة المائدة، الآية 2. وهذه الآية تصلح ميزانًا عامًا لكل استعمال رقمي: هل هذا التواصل من التعاون على البر والتقوى؟ أم من التعاون على الإثم والعدوان؟ هل يقربني من علم نافع أو عمل صالح أو مصلحة مشروعة؟ أم يفتح بابًا للفتنة والتعلق والريبة والذنب؟

إن المشكلة ليست في وجود الهاتف في اليد، بل في غياب التقوى من القلب. وليست المشكلة في وجود حساب على منصة اجتماعية، بل في أن يتحول الحساب إلى باب للعرض، أو التلاعب، أو التعلق، أو استدراج الآخرين، أو طلب الاهتمام المحرم.

فالإنسان قد يكون وحده في غرفته، لكنه في الحقيقة داخل سوق واسع من الصور والكلمات والنظرات والتعليقات والرسائل.

ومن هنا يجب أن نتذكر قول الله تعالى: ﴿**مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ**﴾ سورة ق، الآية 18. فكل رسالة مكتوبة، وكل تعليق منشور، وكل كلمة مرسلة في الخاص، داخلة في عموم القول الذي يكتبه الملكان. وليس شرطًا أن يكون الكلام منطوقًا باللسان؛ فالمكتوب يأخذ حكم القول من جهة المسؤولية والأثر. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"مَن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت"**. رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه.

وهذا الحديث أصل في ضبط اللسان، ويدخل فيه اليوم ضبط الكتابة والرسائل والتعليقات. فإذا لم يكن الكلام خيرًا واضحًا، أو حاجة معتبرة، أو نفعًا مشروعًا، فالصمت أولى. وكثير من العلاقات المريبة لم تبدأ بكلام فاحش، بل بدأت بسؤال عادي، ثم تعليق لطيف، ثم مزاح خفيف، ثم تعود، ثم انتظار، ثم تعلق.

وسائل التواصل تكشف ضعف الإنسان؛ لأن الشيطان يجد فيها أبوابًا كثيرة: باب الخلوة الرقمية، وباب الإعجاب الخفي، وباب النظر المتكرر، وباب الكلام الخاص، وباب إخفاء العلاقة، وباب التدرج البطيء. وقد حذرنا الله تعالى من اتباع خطوات الشيطان، فقال: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ**﴾ سورة النور، الآية 21.

والتعبير بـ **خطوات** مهم جدًا؛ لأن الشيطان لا ينقل الإنسان غالبًا من الطهارة إلى الفاحشة دفعة واحدة، بل يأخذه خطوة خطوة. رسالة لا بأس بها، ثم ضحكة لا بأس بها، ثم صورة لا بأس بها، ثم سر لا يعرفه أحد، ثم تعلق لا يستطيع صاحبه قطعه، ثم ذنب يستحي أن يذكره، ثم ندم طويل. لذلك ينبغي أن يكون المسلم واعيًا بالبدايات. فمن كان حريصًا على آخر الطريق فليحرس أوله. ومن علم أن النار الكبيرة تبدأ بشرارة صغيرة لم يستهِن بالشرارة.

ومن هنا كان لا بد أن ننظر إلى وسائل التواصل نظرًا متوازنًا؛ فهي نعمة إذا استُعملت في الخير، وفتنة إذا قادها الهوى والفضول والفراغ. ولذلك يحسن قبل الدخول في ضوابط التواصل بين الفتى والفتاة أن نقف وقفة موجزة مع أبرز منافع هذه الوسائل ومخاطرها، حتى يكون استعمالها قائمًا على وعي لا على اندفاع، وعلى بصيرة لا على غفلة.

أولًا: منافع مواقع التواصل إذا أُحسن استعمالها

لا شك أن مواقع التواصل الاجتماعي أحدثت تغيرات واسعة في حياة الملايين من البشر، وأسهمت في تحولات ثقافية واجتماعية ونفسية وسياسية لا يمكن إنكارها. فقد فتحت أبوابًا للمعرفة، ويسرت التواصل، وقرّبت البعيد، ومنحت كثيرين فرصة للتعبير عن أنفسهم، والمشاركة في قضاياهم، والتواصل مع من كانوا بعيدين عنهم مكانًا أو زمانًا. ومن أبرز آثارها الإيجابية:

1. نافذة مفتوحة على العالم

وجد كثير من الناس في مواقع التواصل نافذة واسعة يطلون منها على أفكار وثقافات وتجارب لم يكن الوصول إليها سهلًا من قبل. فالشاب أو الفتاة يستطيع اليوم أن يقرأ، ويتعلم، ويتابع المتخصصين، ويطّلع على تجارب الأمم، ويتعرف إلى قضايا العالم، وهو في بيته أو مدرسته أو جامعته. وهذا من أعظم وجوه النعمة في هذه الوسائل إذا استُعملت في العلم النافع، وتوسيع المدارك، وفهم الواقع، وبناء الوعي.

2. فرصة للتعبير عن الذات

أتاحت مواقع التواصل لكثير من الناس مساحة يعبرون فيها عن أفكارهم وتجاربهم ومواهبهم. فمن لم يكن يملك منبرًا تقليديًا أو حضورًا اجتماعيًا ظاهرًا، صار بإمكانه أن يكتب، ويعلّق، وينشر، ويشارك، ويكوّن لنفسه حضورًا مستقلًا.

غير أن هذه النعمة تحتاج إلى وعي؛ لأن التعبير عن الذات قد يكون بابًا للبناء والنفع، وقد يتحول إلى طلب مفرط للاهتمام، أو استعراض، أو تعلق بنظرة الناس وتعليقاتهم وإعجاباتهم.

3. الانفتاح على الآخر

من إيجابيات هذه الوسائل أنها قرّبت بين أصحاب الثقافات واللغات والبلدان المختلفة، وجعلت الإنسان أكثر قدرة على معرفة الآخر، وفهم اهتماماته وهمومه وطريقة تفكيره. وقد يتواصل الإنسان مع شخص يختلف عنه في البلد، أو اللغة، أو العادات، أو التجربة، فيتعلم منه، أو يحاوره، أو يتعاون معه في أمر نافع. وهذا الانفتاح قد يكون بابًا للتعارف المشروع وتبادل الخبرات، إذا ضبطه الأدب والوعي والاحترام. أما إذا غاب الضابط، فقد يتحول الانفتاح إلى ذوبان في ثقافة لا تشبه قيم الإنسان، أو إلى علاقات عابرة لا تحفظ دينًا ولا كرامة.

4. منبر للرأي والتعبير

منحت مواقع التواصل الناس قدرة غير مسبوقة على التعبير عن آرائهم ومواقفهم، ومناقشة القضايا العامة، والمشاركة في هموم المجتمع والأمة. فأصبح الفرد قادرًا على أن يكتب رأيه، أو ينشر فكرة، أو يدافع عن قضية، أو يشارك في حملة خيرية أو توعوية، دون أن يحتاج إلى منبر إعلامي تقليدي. وقد جعل هذا من مواقع التواصل أداة قوية للتأثير، ونشر الوعي، ومساندة القضايا العادلة. لكنها في الوقت نفسه قد تتحول إلى منبر للغضب، أو التشهير، أو نشر الشائعات، أو الجدل العقيم، إذا لم يحكمها الصدق والعدل والتثبت.

5. تقريب المسافات بين الأسر والأقارب

أسهمت مواقع التواصل في تقريب المسافات بين أفراد الأسرة الواحدة، خاصة في زمن كثرت فيه الهجرة، والسفر، والعمل في أماكن متباعدة. فأصبح من السهل أن يطمئن الإنسان على أهله، ويتابع أخبار أقاربه، ويتواصل معهم بالصوت

والصورة والرسائل. وهذا من وجوه النعمة الظاهرة، إذا استُعمل في صلة الرحم، وتبادل المودة، وتقوية الروابط الأسرية. لكن الخطر أن يكون الإنسان قريبًا من البعيد عبر الشاشة، بعيدًا عن القريب الجالس بجواره في البيت نفسه.

6. إحياء صداقات وروابط قديمة

أتاحت هذه الوسائل فرصة للعثور على أصدقاء الدراسة والعمل، وتجديد صلات انقطعت بسبب السفر أو مشاغل الحياة أو تباعد الأماكن. بل ساعدت في بعض الحالات على لمّ شمل أسر تفرقت، أو البحث عن مفقودين، أو إعادة روابط إنسانية ظن أصحابها أنها انتهت. وهذه فائدة حقيقية، لكنها تحتاج إلى نضج في التعامل، خاصة حين يتعلق الأمر بعلاقات قديمة بين الرجال والنساء؛ فليس كل رابط قديم يصلح أن يُفتح بلا حدود، وليس كل ذكرى جميلة تبيح عودة حديث خاص أو علاقة لا يحكمها وضوح.

ثانيًا: مخاطر مواقع التواصل إذا غابت الضوابط

كما أن لمواقع التواصل آثارًا إيجابية ظاهرة، فإن لها آثارًا سلبية خطيرة إذا أسيء استخدامها، أو تُركت بلا ضوابط. فهي سلاح ذو حدين: قد تكون وسيلة علم وصلة ونفع، وقد تكون بابًا لإضاعة العمر، وتشتيت القلب، وإضعاف العلاقات الواقعية، وكشف الخصوصيات، وفتح أبواب التعلق والفتنة. ومن أبرز آثارها السلبية:

1. إضعاف مهارات التفاعل المباشر

قد يؤدي الاعتماد الزائد على التواصل الرقمي إلى ضعف مهارات التواصل الواقعي. فالإنسان في العالم الرقمي يستطيع أن ينسحب من المحادثة متى شاء، أو يحذف شخصًا من دائرته بضغطة زر، أو يختار متى يظهر ومتى يختفي. أما في الحياة الواقعية، فالتواصل يحتاج إلى صبر، واحترام، وحسن استماع، وضبط

انفعال، ومواجهة مهذبة. ومن هنا قد ينشأ جيل يجيد الكتابة خلف الشاشة، لكنه يضعف أمام الحوار المباشر، أو يعجز عن بناء علاقة واقعية ناضجة.

2. إضاعة الوقت

تقدم مواقع التواصل محتوى متجددًا لا ينتهي: مقاطع قصيرة، صور، تعليقات، أخبار، محادثات، ألعاب، ومنشورات متتابعة. وهذا يجعلها جذابة إلى حد قد يسرق الوقت دون أن يشعر الإنسان. وقد يدخل المرء لدقائق، ثم يخرج بعد ساعة أو أكثر، وقد ينتقل من منشور إلى آخر حتى يضيع عليه وقت العبادة أو الدراسة أو العمل أو النوم أو الجلوس مع أهله. ومن هنا تصبح المشكلة ليست في الاستخدام نفسه، بل في فقدان السيطرة عليه.

3. الإدمان الرقمي

كثرة استخدام مواقع التواصل، خاصة عند الشباب في أوقات الفراغ، قد تحولها إلى عادة يومية يصعب تركها. ومع الوقت يصبح الهاتف أول ما يفتحه الإنسان عند الاستيقاظ، وآخر ما ينظر إليه قبل النوم، ويشعر بالقلق إذا ابتعد عنه، أو إذا تأخر التفاعل مع منشوراته ورسائله. وهذا النوع من التعلق لا يستهلك الوقت فقط، بل يستهلك الانتباه والوجدان، ويجعل الإنسان دائم المقارنة، سريع الملل، ضعيف التركيز، شديد الحساسية تجاه ردود الآخرين.

4. غلبة الاستخدام الترفيهي

من المشكلات الظاهرة في مجتمعاتنا أن كثيرًا من استخدام مواقع التواصل يغلب عليه الترفيه والتسلية، أكثر من التعلم أو البناء أو العمل أو النفع العام. وهذا لا يعني تحريم الترفيه المباح، لكنه يعني أن تتحول هذه الوسائل من أدوات نافعة إلى مساحات مفتوحة لاستهلاك الوقت والمشاعر والانتباه. والخطر الأكبر أن يعتاد الإنسان المحتوى الخفيف والسريع حتى يضعف صبره على القراءة العميقة، أو التعلم الجاد، أو الحوار الهادئ.

5. ضعف الهوية الثقافية والقيمية

قد تسهم مواقع التواصل في نشر أنماط ثقافية عالمية لا تنسجم دائمًا مع قيم المجتمعات المسلمة، خاصة حين تُعرض الحياة في صورة استهلاكية سريعة تقوم على الشهرة، والمظهر، والحرية المنفلتة، والعلاقات العابرة، والمقارنة المستمرة. ومع كثرة التعرض لهذا المحتوى قد يضعف انتماء الإنسان لقيمه، أو يستحي من هويته، أو يظن أن الالتزام والحياء والحدود الشرعية أمور قديمة لا تناسب العصر. وهذه من أخطر آثار العولمة الرقمية حين تدخل إلى القلوب بلا وعي ولا ميزان.

6. وهم الصداقة الرقمية

تستعمل مواقع التواصل كلمة "صديق" استعمالًا واسعًا، مع أن الصداقة في حقيقتها لا تنشأ بمجرد إضافة أو متابعة. فالصداقة تحتاج إلى زمن، واختبار، ومواقف، وأمانة، ومعرفة حقيقية. أما في العالم الرقمي، فقد يجمع الإنسان في حسابه مئات أو آلاف الأشخاص الذين لا يعرف أكثرهم معرفة حقيقية، ثم يطمئن إليهم أو يشاركهم خصوصياته. وهذا يفتح الباب للوهم، والمبالغة، والثقة السريعة، وربما الخداع.

7. انتحال الشخصيات والابتزاز

تبقى الهوية في العالم الرقمي قابلة للتزييف بدرجات متعددة؛ فقد يظهر الإنسان باسم مستعار، أو صورة غير حقيقية، أو شخصية مصطنعة، أو نية مخفية. وهذا قد يدفع بعض أصحاب النفوس المريضة إلى انتحال الشخصيات، أو استدراج الآخرين، أو نشر المعلومات المضللة، أو تشويه السمعة، أو الابتزاز، أو ارتكاب جرائم أخلاقية ومادية. ولهذا فإن الثقة الرقمية ينبغي أن تكون أبطأ من الثقة الواقعية، لا أسرع منها؛ لأن الإنسان في الواقع يرى قرائن كثيرة، أما خلف الشاشة فقد يرى ما يريد الطرف الآخر أن يظهره فقط.

8. الانفصال الرقمي وضعف الحضور الأسري والزوجي

من المخاطر الخفية لمواقع التواصل أنها قد تقرّب البعيد وتبعد القريب؛ فيجلس الزوجان أو أفراد الأسرة في مكان واحد، لكن كل واحد منهم غارق في شاشة هاتفه، يتابع الأخبار، والمقاطع، والتعليقات، والرسائل، بينما يضعف الحوار الحقيقي بينهم شيئًا فشيئًا. وقد لا يبدأ الأمر بخلاف ظاهر، بل بصمت طويل، وانشغال متكرر، وتأجيل للكلام، وهروب من ضغوط الحياة إلى الهاتف. لكن هذا الصمت إذا طال، صنع مسافة عاطفية لا يراها الناس، وأشعر الطرف الآخر بأنه حاضر بجسده غائب بقلبه واهتمامه.

ومع الوقت يضعف التفاعل المباشر، وتقل القدرة على قراءة لغة الجسد، ونبرة الصوت، وحاجة الطرف الآخر إلى الاحتواء أو الاعتذار أو المشاركة. وهنا قد يصبح سوء الفهم قاعدة لا استثناء؛ لأن العلاقة لا تعيش بالكلمات المكتوبة وحدها، بل تحتاج إلى نظر، وإنصات، ومجالسة، واهتمام صادق. ومن الخطأ أن يظن الإنسان أن وجوده في البيت يكفي إذا كان قلبه وعينه ووقته مع الهاتف. فالحضور الحقيقي ليس حضور الجسد فقط، وإنما حضور الإصغاء، والرحمة، والمشاركة، والسؤال، وحسن الانتباه لمن جعلهم الله أمانة في حياتنا.

9. الغيرة والمقارنة في عالم مفتوح

تعرض مواقع التواصل كثيرًا من اللحظات المنتقاة: رحلات، هدايا، مناسبات، صورًا جميلة، وعبارات حب ونجاح وسعادة. وقد ينسى المتابع أن ما يراه غالبًا جزء مختار من حياة الآخرين، لا حقيقتهم الكاملة، فيقارن حياته أو زواجه أو أسرته بما يظهر أمامه على الشاشة. وهذه المقارنة من أبواب فساد الرضا؛ فقد يرى أحد الزوجين صورة هدية فاخرة، أو رحلة جميلة، أو بيت مرتب، أو احتفالًا مبالغًا فيه، فيظن أن الطرف الآخر مقصر، أو أن حياته أقل قيمة، أو أن علاقته

لا تشبه ما يراه عند الآخرين. وربما كانت الصورة التي أثارت حزنه لا تعبر إلا عن لحظة عابرة، أو مظهر مصنوع، أو واقع لا يعرف تفاصيله.

كما أن متابعة الحسابات التي تثير الإعجاب أو الانجذاب قد تفتح باب الغيرة والشكوك، خاصة حين تتكرر الإعجابات، أو التعليقات، أو المتابعة اللصيقة، ولو ظن صاحبها أنها تصرفات عادية لا أثر لها. فبعض الأفعال قد تكون صغيرة في ظاهرها، لكنها تمس مواضع حساسة في القلب تتعلق بالثقة، والوفاء، والشعور بالأمان. ولهذا كان من فقه الحياة الزوجية والأسرية أن يغلق الإنسان أبواب المقارنة والغيرة قبل أن تكبر؛ فلا يجعل قلبه يقيس نعم الله عليه بصور الآخرين، ولا يجعل عينه تعتاد متابعة ما يضعف رضاه أو يجرح ثقة من يعيش معه.

10.انعدام الخصوصية

من أعظم مخاطر مواقع التواصل أن الإنسان قد يظن أنه يملك ما ينشره أو يرسله، بينما الحقيقة أن ما خرج إلى العالم الرقمي قد لا يعود تحت سيطرته الكاملة. فالصورة قد تحفظ، والرسالة قد تصور، والمقطع قد يعاد نشره، والمعلومة الشخصية قد تستخدم في الإساءة أو الابتزاز أو التشهير. وتزداد الخطورة حين يكتب المستخدم همومه، ومشكلاته، وتفاصيل حياته، أو ينشر صورًا خاصة، أو يثق بأشخاص لا يعرف حقيقتهم. وقد يؤدي ذلك إلى أضرار نفسية ومعنوية ومادية جسيمة، خاصة عند الفتيان والفتيات.

ومن أخطر الأخطاء أيضًا نشر المشكلات الزوجية أو الأسرية على الملأ، سواء في منشور، أو تعليق، أو حالة عابرة؛ لأن إدخال الغرباء في الخلافات يضخمها، ويجعل الناس يحكمون على جزء من القصة، وربما زادوا النار اشتعالًا بنصيحة متسرعة أو تعليق جارح أو تحريض غير مسؤول.

فالبيت له حرمة، والعلاقة الزوجية لها ستر، والخلافات لا تعالج أمام جمهور المنصات. ومن احتاج إلى نصح فليطلبه من عاقل أمين، أو مختص موثوق، لا من فضاء مفتوح لا يعرف الرحمة ولا يحفظ السر.

وخلاصة ذلك أن الهاتف لا ينبغي أن يكون بابًا للهروب من الشريك، ولا نافذة للمقارنة المسمومة، ولا طريقًا لعلاقة خفية، ولا منبرًا لنشر أسرار البيت. فكما تحتاج العلاقات إلى حب ورحمة، تحتاج كذلك إلى حدود رقمية واضحة تحفظ الثقة، وتصون الخصوصية، وتمنع الشيطان من الدخول عبر باب صغير يتسع مع الوقت.

11.االخيانة الرقمية

فتحت مواقع التواصل أبوابًا واسعة للتواصل مع الغرباء، وهذا في ذاته قد يكون نافعًا إذا ضبطته الحاجة والأدب، لكنه قد يتحول إلى خطر كبير إذا غابت الحدود. فقد تبدأ بعض المحادثات بسؤال عابر، أو تعليق لطيف، أو تعاطف وقت ضيق، ثم تتحول مع الوقت إلى بوح خاص، ثم اعتماد عاطفي، ثم علاقة خفية تهدم الثقة وتجرح الوفاء.

والخيانة الرقمية لا تبدأ دائمًا بصورة صريحة، بل قد تبدأ بإخفاء محادثة، أو حذف رسائل، أو استعمال اسم مستعار، أو فتح باب عاطفي مع شخص خارج العلاقة الزوجية، أو مشاركة أسرار البيت مع غريب لا حق له في معرفتها. ومتى دخلت السرية المريبة إلى العلاقة، بدأت الثقة في التآكل ولو لم يقع تجاوز ظاهر في البداية.

12.التآكل الأخلاقي نتيجة التعود على رؤية ما لا يصح

من أخطر آثار مواقع التواصل أنها لا تقدم الخطأ دائمًا في صورة صادمة، بل تعرضه متكررًا، عاديًا، مألوفًا، محاطًا بالضحك أو الإعجاب أو الشهرة أو القبول

الاجتماعي. ومع كثرة التكرار يضعف استنكار القلب، ويبدأ الإنسان في الاعتياد على ما كان ينفر منه أول مرة. فالمشكلة لا تكون أحيانًا في مشهد واحد، أو صورة واحدة، أو عبارة واحدة، بل في التراكم البطيء: صورة تخدش الحياء، ثم مقطع يستهين بالعفة، ثم مزاح يطبع الفحش، ثم علاقة محرمة تقدم في صورة حب جميل، ثم محتوى يسخر من الالتزام أو يجعل الحياء تخلفًا. ومع الوقت لا يشعر الإنسان أنه تغير، لكنه يجد قلبه أقل نفورًا من الحرام، ولسانه أجرأ على الخطأ، ونظرته أكثر تساهلًا مع ما لا يرضي الله.

وهذا من أخطر أبواب الفتنة؛ لأن المعصية إذا تكررت أمام العين ولم ينكرها القلب، تحولت من أمر مستنكر إلى أمر مألوف، ثم من مألوف إلى مقبول، ثم من مقبول إلى مدافع عنه. وقد لا يقع الإنسان في الخطأ مباشرة، لكنه يفقد حساسيته تجاهه، وهذه خسارة عظيمة؛ لأن حياة القلب تبدأ من قدرته على التمييز بين الطيب والخبيث، وبين الحياء والابتذال، وبين الحرية والانفلات.
ولهذا يحتاج مستخدم مواقع التواصل إلى أن يحرس عينه كما يحرس يده ولسانه؛ فلا يجعل قلبه مكبًا لكل صورة ومقطع وتعليق، ولا يظن أن المشاهدة المتكررة بلا أثر. فما اعتادته العين سهل على النفس قبوله، وما قبله القلب صعب عليه إنكاره بعد ذلك.

والقاعدة العملية هنا: لا تكثر النظر إلى ما لا ترضى أن يسكن قلبك. فإن القلب يتشكل بما يراه ويسمعه، ومن تعود رؤية ما لا يصح ضعفت غيرته على نفسه وأهله ومجتمعه، ومن حفظ عينه حفظ الله عليه قلبه وحياءه وبصيرته.

وخلاصة هذا الفصل إن مواقع التواصل الاجتماعي نعمة إذا حكمتها التقوى، والعقل، والوعي، وحسن الاختيار، وهي فتنة إذا قادها الهوى، والفراغ، والفضول، وطلب الاهتمام، وضعف الحدود. فهي قد تكون نافذة علم، وصلة رحم، ومنبر

خير، ومساحة تعارف نافع، وقد تكون في الوقت نفسه بابًا لإضاعة العمر، وكشف الخصوصيات، وضعف الهوية، والتعلق، والابتزاز، والعلاقات الملتبسة.

ولهذا فإن المطلوب ليس الهروب الكامل من هذه الوسائل، ولا الانفتاح الكامل عليها بلا ضوابط، بل المطلوب أن يدخلها الإنسان بقلب يقظ، ونية صالحة، وحدود واضحة، ووعي بأن كل كلمة، وصورة، وتعليق، ورسالة، وإعجاب، قد يكون له أثر في النفس والقلب والسمعة والعلاقات.

ومن لم يضع لنفسه ضوابط قبل الدخول إلى العالم الرقمي، فرضت عليه المنصات ضوابطها، وقادته الشهوة أو الفضول أو الفراغ إلى ما لا يحب. أما من دخلها بميزان الشرع والعقل والمروءة، جعلها وسيلة نفع لا باب فتنة، وأداة صلة لا طريق تعلق، ومساحة وعي لا ساحة ضياع.

أصل العلاقة بين الفتى والفتاة في الإسلام

الإسلام دين واقعي، يعرف طبيعة الإنسان، ويعلم أن الله خلق الرجل والمرأة وبينهما ميل فطري، وأن هذا الميل إذا انضبط بالحلال صار سببًا للعفة والمودة وبناء الأسرة، وإذا تُرك بلا ضابط صار بابًا للفتنة والفساد والظلم.

ولذلك لم يأت الإسلام بإلغاء العلاقة بين الرجال والنساء، وإنما جاء بتهذيبها وضبطها. قال الله تعالى: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً**﴾ سورة الروم، الآية 21. فهذه الآية تدل على أن الميل بين الرجل والمرأة ليس أمرًا مذمومًا في أصله، بل هو من آيات الله إذا سار في طريقه الصحيح. لكن الخطأ أن يؤخذ ما جعله الله في إطار الزواج والسكن والمودة، فينقل إلى علاقات خفية أو عابرة أو عاطفية بلا مسؤولية.

وقد قال الله تعالى محذرًا من الاقتراب من الفاحشة: ﴿**وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا**﴾ سورة الإسراء، الآية 32. والتعبير هنا ليس: لا تزنوا، بل : **ولا تقربوا الزنا**. وهذا يعني أن المنع لا يتعلق بالفعل النهائي وحده، بل بكل طريق يقرب إليه: النظر المحرم، والكلام المثير، والخلوة، والتعلق، والمراسلات السرية، وتبادل الصور، والوعود العاطفية التي لا يحكمها شرع ولا مسؤولية.

ومن أعظم الأخطاء المعاصرة أن بعض الشباب والفتيات يظنون أن العلاقة ما دامت على الهاتف فهي أخف خطرًا من العلاقة الواقعية. وهذا وهم؛ لأن القلب لا يفرق كثيرًا بين كلمة مسموعة وكلمة مكتوبة إذا وجدت هوى في النفس.

بل إن العلاقة الرقمية قد تكون أشد خطرًا أحيانًا؛ لأنها تقوم على الخيال، والانتقاء، وإخفاء العيوب، وإظهار أجمل صورة ممكنة، فيتعلق القلب بصورة متخيلة لا بحقيقة كاملة.

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من فتنة النساء، فقال: **"ما تركتُ بعدي فتنةً أضرَّ على الرجال من النساء"**. رواه البخاري ومسلم عن أسامة بن زيد رضي الله عنهما. وقال صلى الله عليه وسلم: **"فاتقوا الدنيا واتقوا النساء"**. رواه مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه. وهذا التحذير ليس إهانة للمرأة، بل بيان لقوة الفتنة المتبادلة بين الجنسين إذا غاب الضابط. فالمرأة قد تُفتن بالرجل، والرجل قد يُفتن بالمرأة، ولذلك جاء الشرع بحفظ الطرفين لا باتهام طرف واحد.

وأصل العلاقة بين الفتى والفتاة يقوم على ثلاثة أصول:

الأول :الحاجة المشروعة.

فلا يكون التواصل لمجرد ملء الفراغ، أو طلب الاهتمام، أو التجربة، أو العبث بالمشاعر، بل لحاجة معتبرة: دراسة، عمل، سؤال علمي، تنسيق مشروع، أمر عائلي، أو مصلحة واضحة.

الثاني :**الأدب والوقار**.

فلا يكون الكلام متكسرًا، ولا عاطفيًا، ولا مثيرًا، ولا ممتدًا بلا ضرورة. وقد قال الله تعالى مخاطبًا نساء النبي صلى الله عليه وسلم: ﴿**فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا**﴾ سورة الأحزاب، الآية 32. ومع أن الآية نزلت في أمهات المؤمنين، فإن معناها في حفظ القول من التليين المريب معنى عام معتبر، خاصة في زمن الرسائل الخاصة والتسجيلات الصوتية والتعليقات.

الثالث :الوضوح وعدم السرية المريبة.

فكل علاقة تحتاج إلى إخفاء كامل، وتخاف من النور، وتقوم على حذف الرسائل، والرموز، والأسماء المستعارة، هي علاقة ينبغي التوقف عندها. ليس كل خاص حرامًا، لكن السرية المريبة علامة خطر. ومن هنا

فالتواصل بين الفتيات والفتيان ليس ممنوعًا بإطلاق، وليس مفتوحًا بإطلاق. بل هو جائز عند الحاجة، مضبوط بالأدب، محدود بالقدر، خالٍ من الريبة، بعيد عن إثارة الشهوة أو التعلق. ومن لم يفهم هذا التوازن وقع إما في تشدد يحرّم ما لم يحرمه الله، أو في تسيب يفتح أبواب الفتنة باسم الثقة والتحضر.

الخلوة الرقمية وحدود المحادثات الخاصة

الخلوة في أصلها أن ينفرد رجل بامرأة أجنبية عنه في موضع يأمنان فيه اطلاع الناس، وقد جاء الشرع بالتحذير منها لما فيها من فتح باب الفتنة. قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"لا يخلونَّ رجلٌ بامرأة إلا ومعها ذو محرم"**. رواه البخاري ومسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما. وقال صلى الله عليه وسلم: **"ألا لا يخلونَّ رجلٌ بامرأة إلا كان ثالثهما الشيطان"**. رواه الترمذي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وصححه عدد من أهل العلم.

ولا يصح أن نقول إن المحادثة الخاصة في الهاتف هي الخلوة نفسها من كل وجه، لأن الخلوة الواقعية لها أحكامها الخاصة. لكن يصح أن نقول إن المحادثة الرقمية الخاصة قد تحمل معنى خطيرًا من معاني الخلوة: الانفراد، والسرية، وغياب الرقيب، وفتح باب التدرج. ولهذا فهي تحتاج إلى ضوابط شديدة، خاصة إذا كانت بين فتى وفتاة لا تربطهما محرمية ولا علاقة شرعية.

المحادثة الخاصة ليست حرامًا في ذاتها إذا وجدت حاجة مشروعة، لكنها تتحول إلى باب فتنة إذا خرجت عن الحاجة. فإذا بدأت الرسائل بسؤال دراسي ثم تحولت إلى: كيف كان يومك؟ لماذا تأخرت في الرد؟ افتقدت كلامك، لا تخبر أحدًا، احذف المحادثة، أرسل صورتك، فأنت الآن لم تعد في باب الحاجة، بل دخلت في باب التعلق والريبة.

ومن أهم ضوابط المحادثة النصية الخاصة:

أولًا :**أن يكون لها سبب واضح وفي حالات خاصة جدا.**
لا تبدأ رسالة خاصة بلا حاجة. فإن كان السؤال يمكن طرحه في مجموعة عامة، أو عبر قناة رسمية، أو أمام الآخرين، فذلك أسلم للقلب والسمعة.

ثانيًا :**أن تكون بقدر الحاجة**.
قال العلماء في أبواب كثيرة: ما أبيح للحاجة يقدر بقدرها. فإذا كانت الحاجة سؤالًا محددًا، فلا ينبغي أن تتحول إلى حديث طويل عن الحياة والمشاعر والهموم الشخصية.

ثالثًا :**تجنب أوقات الريبة**.
الرسائل المتأخرة ليلًا غالبًا أضعف للقلب وأبعد عن الوقار، وفيها مساحة أكبر للبوح العاطفي والتجاوز. وليس كل رسالة ليلية حرامًا، لكن جعل الليل وقتًا معتادًا للمحادثات الخاصة علامة ينبغي الانتباه لها.

رابعًا :**تجنب الألفاظ العاطفية والموحية**.
مثل: اشتقت، أحب كلامك، أنت مختلف، لا أحد يفهمني مثلك، وجودك يريحني. هذه العبارات ليست بريئة غالبًا بين أجنبيين، وهي من أبواب تعلق القلب.

خامسًا :**عدم إرسال الصور الخاصة أو التسجيلات الشخصية بلا حاجة معتبرة**.
فالصور والتسجيلات قد تتحول إلى مادة للتعلق أو الابتزاز أو سوء الاستخدام.
وما خرج من يد الإنسان رقميًا لم يعد تحت سيطرته الكاملة.

سادسًا :**عدم قبول السرية المريبة**.
إذا قال الطرف الآخر: لا تخبر أحدًا، احذف الرسائل، لا ترد أمام أهلك، غيّر اسمي في الهاتف، فهذه علامات خطر لا ينبغي تجاهلها.

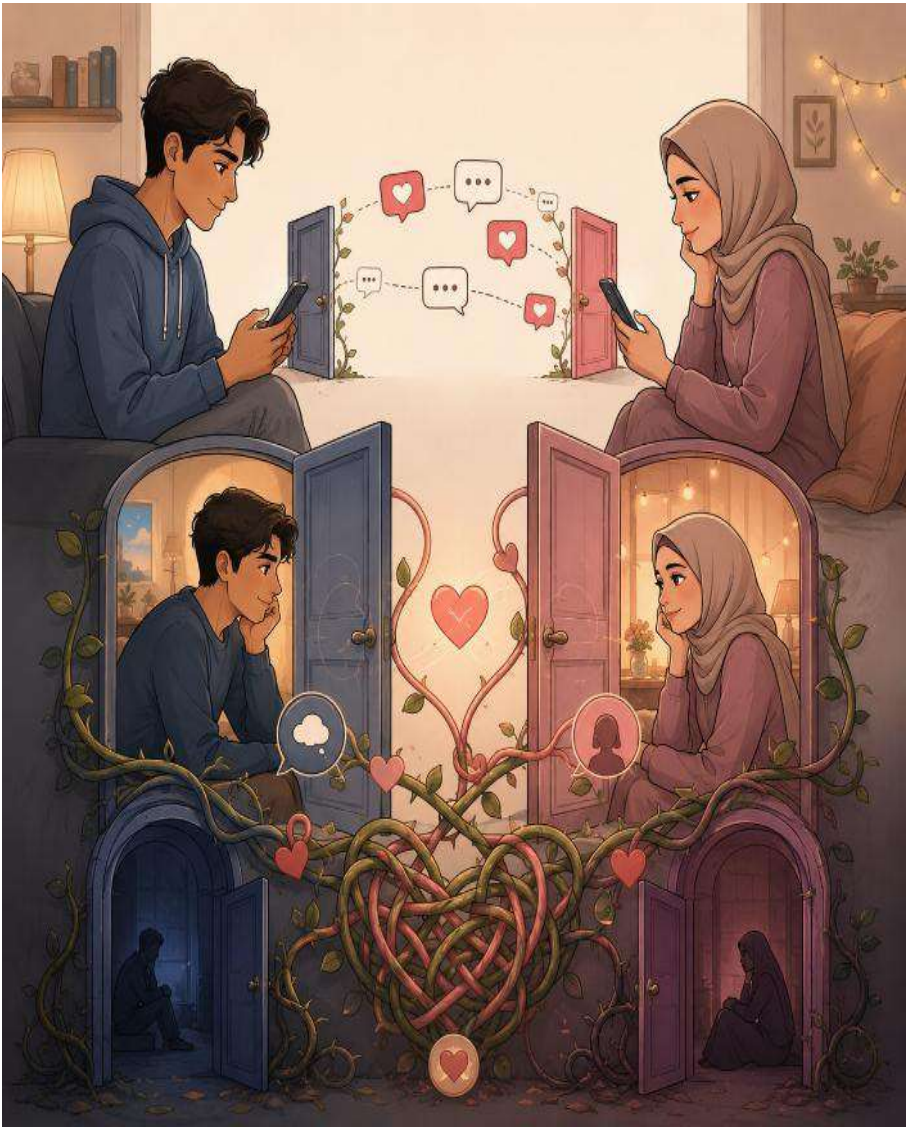
سابعا: **تجنب أوقات الاسترخاء والضعف**
ومن تمام الحياء والحذر، خصوصًا في حق الفتاة، ألا تجعل المحادثة الخاصة مع أجنبي وهي منفردة في غرفتها أو على فراشها أو في حال استرخاء شديد؛ لأن هذه الأحوال تضعف حواجز الوقار، وتفتح باب البوح والتساهل، وتجعل القلب أقرب إلى التعلق والانفعال.

فكما أن الشرع نهى عن الخلوة الواقعية لما فيها من مظنة الفتنة، فإن الخلوة الرقمية في أوقات الضعف وأحوال الاسترخاء تحتاج إلى حذر أشد؛ لأنها قد تجمع بين الانفراد، والسرية، وطول الحديث، وغياب الرقيب، وضعف النفس.

والقاعدة الجامعة في هذا الباب أن تسأل نفسك: هل أستطيع أن أفتح هذه المحادثة أمام والدي أو والدتي أو زوجي أو زوجتي مستقبلًا دون خجل؟ هل هذا الكلام يرضي الله؟ هل هو ضرورة أم رغبة؟ هل يقود إلى وضوح أم إلى إخفاء؟ وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"دَعْ ما يَرِيبُكَ إلى ما لا يَرِيبُكَ"**. رواه الترمذي والنسائي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

فإذا شعرت أن في المحادثة ريبة، أو أن قلبك بدأ يتعلق، أو أنك تخفي ما لا يطمئن إليه ضميرك، فالأولى أن تقطع الطريق مبكرًا. وكذلك ينبغي للفتى أن يتقي الله، وألا يجعل خلوته وهاتفه وسريره بابًا لمحادثات لا يرضاها لو ظهرت للناس.

والانسحاب في البداية أسهل من العلاج بعد التعلق.



الكلمة، والتعليق، والإعجاب: أبواب صغيرة لفتن كبيرة

كثير من العلاقات الرقمية لا تبدأ برسالة مباشرة، بل تبدأ بإعجاب متكرر، أو تعليق لطيف، أو رد سريع على كل منشور، أو استخدام رموز تعبيرية تحمل معنى زائدًا. وقد يظن الفتى أو الفتاة أن هذه الأمور لا قيمة لها، لكنها في عالم النفس والواقع الرقمي قد تكون رسائل غير مباشرة، وقد تفتح باب انتظار واهتمام ومراقبة.

قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا**﴾ سورة الإسراء، الآية 36.

فالسمع والبصر والفؤاد كلها مسؤولة. وفي وسائل التواصل يجتمع السمع والبصر والفؤاد في لحظة واحدة: صورة تُرى، وكلمة تُقرأ، ومشاعر تتحرك، وخيال ينسج ما لا حقيقة له.

التعليق العلني قد يكون مباحًا إذا كان محترمًا وفي حدود الموضوع، كتهنئة عامة، أو شكر، أو إضافة علمية، أو تعليق مهني. لكنه يصبح مريبًا إذا تحول إلى مدح شخصي متكرر، أو مزاح خاص أمام الناس، أو كلمات ذات دلالة عاطفية، أو متابعة لصيقة لكل منشور.

والإنسان يعرف من نفسه قصده، ويعرف من أثره هل هو يريد النفع أم لفت النظر. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم :**"الإثم ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس"**. رواه مسلم عن النواس بن سمعان رضي الله عنه بمعناه في حديث البر والإثم.

فإذا كان الإنسان يضع تعليقًا ثم يتمنى أن يراه شخص معين، أو ينتظر رده، أو يحذف التعليق إذا رآه أهله، أو يفرح فرحًا خاصًا بتفاعله، فليعلم أن الأمر لم يعد مجرد تعليق عابر. أما الإعجاب المتكرر فقد يكون في ظاهره حركة صغيرة، لكنه قد يحمل رسالة: أنا أراك، أنا أتابعك، أنا مهتم بك.

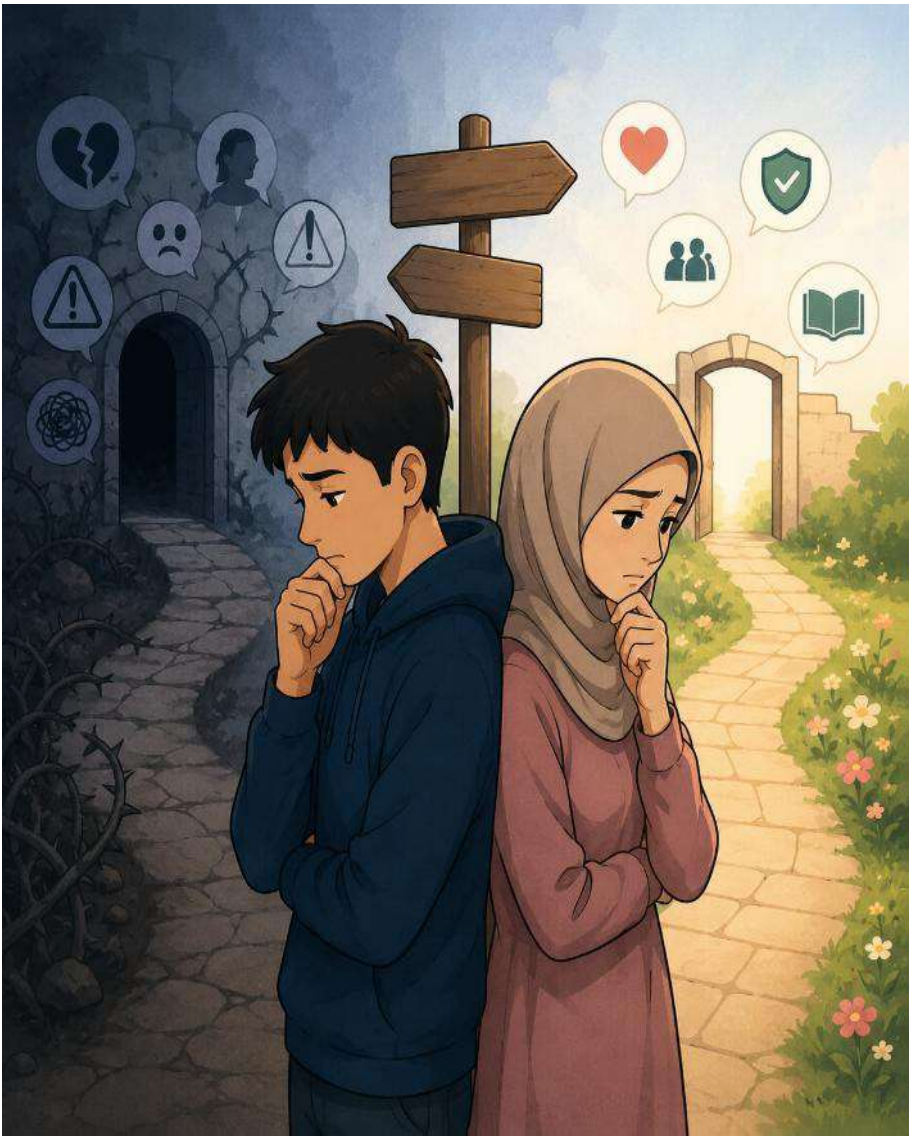
ولذلك ينبغي الحذر من تحويل الإعجاب إلى وسيلة استدراج أو إعلان اهتمام غير مباشر. ولا يعني هذا تحريم كل إعجاب، لكن المقصود ضبط النية والتكرار والسياق.

ومن فقه التعامل الرقمي أن يعرف الإنسان الفرق بين **الذوق العام** و **التودد الخاص**. فقد يشكر منشورًا نافعًا، أو يدعو لصاحبه، أو يثني على فكرة، أما أن يكثر من مدح الشكل، أو الصوت، أو اللطف، أو الشخصية، فهذا باب آخر. قال الله تعالى: ﴿**وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ**﴾ سورة الإسراء، الآية 53.

والكلمة الحسنة ليست فقط الكلمة الجميلة، بل الكلمة التي تجمع بين الجمال والسلامة. فقد تكون الكلمة لطيفة لكنها غير مناسبة، وقد يكون المزاح خفيفًا لكنه يفتح بابًا ثقيلًا.

ولهذا ينبغي أن يلتزم الشاب والفتاة في التعليقات العامة بعدة ضوابط: أن يكون التعليق متعلقًا بالموضوع لا بالشخص، وأن يخلو من الغزل والمدح الجسدي، وأن لا يتكرر بصورة تلفت النظر، وأن لا يكون وسيلة لفتح الخاص، وأن يكون مما لا يستحي صاحبه من ظهوره أمام أهله.

وخلاصة هذا الفصل أن الفتنة الرقمية لا تبدأ دائمًا بكلام صريح، بل كثيرًا ما تبدأ بإشارات صغيرة. ومن عقل عن الله أمره، حفظ قلبه من أول الطريق.



المزاح بين الفتيات والفتيان: متى يكون عابرًا ومتى يصبح فتنة؟

المزاح في أصله ليس ممنوعًا، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يمزح ولا يقول إلا حقًا. لكن المزاح بين الفتيات والفتيان له حساسية خاصة؛ لأن النفوس قد تتعلق بمن يضحكها، والقلوب قد تميل لمن يخفف عنها، والشيطان قد يدخل من باب الخفة واللطافة قبل أن يدخل من باب التصريح.

قال الله تعالى: ﴿**فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ**﴾ سورة الأحزاب، الآية 32. والخضوع بالقول لا يقتصر على ترقيق الصوت في الواقع، بل يدخل في معناه كل أسلوب يثير الطمع أو يفتح باب الميل، ومن ذلك الرسائل اللينة الزائدة، والمزاح العاطفي، والضحكات الخاصة، والرموز التي تحمل إيحاء، والتعليقات التي لا تناسب إلا علاقة قريبة.

وقد يقول قائل: نحن نمزح فقط، ولا نقصد شيئًا. لكن الإنسان لا يحاسب نفسه على قصده وحده، بل عليه أن ينظر أيضًا إلى أثر كلامه، وإلى طبيعة الطرف الآخر، وإلى الباب الذي يفتحه. فكم من علاقة بدأت بعبارة: نحن مثل الإخوة، أو الأمر مجرد مزاح، ثم انتهت إلى تعلق وحيرة وندم.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"إن العبد ليتكلم بالكلمة ما يتبين فيها، يزل بها في النار أبعد مما بين المشرق والمغرب"**. رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه.

وهذا الحديث وإن كان عامًا في خطورة الكلمة، إلا أنه يربي المسلم على ألا يستهين بما يقول. فكلمة واحدة قد توقظ قلبًا، أو تجرح نفسًا، أو تفتح بابًا، أو تثير شهوة، أو تصنع تعلقًا.

ومن صور المزاح الخطر:

- المزاح المتكرر بين فتى وفتاة بعينهما.
- استخدام ألقاب خاصة.
- التعليقات التي تحمل غيرة أو دلالًا.
- الضحك على أمور شخصية.
- إرسال مقاطع مضحكة في الخاص بلا حاجة.
- تحويل الجد إلى لعب دائم.
- استخدام المزاح غطاءً للتعبير عن إعجاب أو تعلق.

أما المزاح المنضبط فيكون عامًا، قليلًا، غير شخصي، لا يحمل إيحاء، ولا يفتح بابًا لمحادثة خاصة، ولا يخرج عن حدود الأدب.

والوقار هنا ليس جمودًا، بل حماية.

والقاعدة العملية: **ما لا يصح أن يقال في مجلس محترم أمام الأهل والمربين، لا يصح أن يكتب في رسالة خاصة.** وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"الحياء لا يأتي إلا بخير"**. رواه البخاري ومسلم عن عمران بن حصين رضي الله عنه.

فالحياء ليس عائقًا أمام الحياة، بل هو سياج يحميها من الابتذال. والفتاة التي تحفظ حياءها لا تعني أنها ضعيفة أو معقدة، والفتى الذي يلتزم الوقار لا يعني أنه غليظ أو متشدد، بل كلاهما يعرف قيمة نفسه وقلبه.

وخلاصة هذا الفصل أن المزاح إذا كان عامًا عابرًا منضبطًا فهو في دائرة السعة، أما إذا صار خاصًا متكررًا عاطفيًا، فهو من أخطر أبواب التعلق والفتنة.

الصور والمقاطع الشخصية والباب الوارب

من أخطر أبواب التواصل بين الفتيات والفتيان: صور الحسابات الشخصية، ثم ما يتبعها من تبادل الصور والمقاطع الخاصة. فقد تبدأ المسألة بصورة عادية، ثم بصورة أجمل، ثم بصورة أكثر خصوصية، ثم بصورة لا يجوز إرسالها، ثم يجد الإنسان نفسه بعد ذلك تحت ضغط أو تهديد أو ابتزاز. وفي كل مرحلة يوسوس الشيطان: الأمر بسيط، والطرف الآخر موثوق، ولن يحدث شيء، ثم إذا وقع الضرر انكشف الوهم، وظهر أن الباب الذي تُرك مواربًا قد دخلت منه فتنة لم تكن في الحسبان.

قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ**﴾ سورة النور، الآية 21.

وهذا من فقه القرآن في تربية القلوب؛ إذ لم ينهَ الله تعالى عن الفاحشة وحدها، بل نهى عن خطواتها، لأن الشيطان لا ينقل الإنسان غالبًا من العفة إلى السقوط دفعة واحدة، وإنما يستدرجه خطوة بعد خطوة: نظرة، فإعجاب، فتعليق، فمراسلة، فصورة، فاعتياد، فتعلق، ثم ضعف لا يملك صاحبه معه الرجوع إلا بمجاهدة شديدة.

وفي زمن انتقلت فيه العلاقات من المجالس والطرقات إلى الشاشات والحسابات، لم تعد الصورة الشخصية مجرد ملامح عابرة، بل صارت رسالة رقمية صامتة، وإشارة بصرية قد تُقرأ قراءة صحيحة، وقد تُفهم فهمًا خاطئًا، وقد يستغلها مريض القلب في التعدي أو الطمع أو سوء الظن.

ولذلك فإن من تمام الحياء والعقل، في حق الفتاة والفتى جميعًا، أن يدركا أن الصورة ليست شيئًا محايدًا دائمًا، وأن طريقة تقديم الإنسان لنفسه في العالم

الرقمي جزء من أخلاقه ومروءته ووعيه. فقد تحمل بعض الصور، بقصد أو بغير قصد، رسائل لا يريدها صاحبها في الحقيقة؛ كالرغبة في لفت الانتباه، أو التوسع في العلاقات، أو كسر حدود الوقار، أو عرض الجمال والبدن بطريقة تثير الفتنة وتفتح باب الطمع عند ضعاف النفوس.

وهنا لا بد من العدل في القول: فالفتاة مسؤولة أمام الله عن حيائها، وعن سترها، وعن ألا تعرض نفسها بطريقة تخالف أمر الله أو تضعف وقارها أو تفتح عليها أبواب الريبة. والفتى كذلك مسؤول أمام الله عن غض بصره، وحفظ بدنه، وصون هيئته، وألا يجعل حسابه معرضًا للفتنة أو وسيلة لاستعراض الجسد أو طلب الاهتمام المحرم.

فالحياء ليس مطلوبًا من الفتاة وحدها، وإن كانت مسؤولة عنه مسؤولية عظيمة، بل هو خُلُق إيماني يطلب من الرجال والنساء جميعًا، كلٌّ بحسب ما أمره الله به. قال الله تعالى: ﴿**قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ**﴾ سورة النور، الآية 30. وقال تعالى: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ سورة النور، الآية 31.

فبدأ الشرع بغض البصر وحفظ الفرج، لأن العفة لا تبدأ عند آخر الطريق، بل تبدأ من أوله؛ من الصورة، والنظرة، والكلمة، والتعليق، والإشارة، وما يستقر في القلب من ميل أو طمع. وليس من الحكمة أن يظن الإنسان أن الناس جميعًا ستقرأ صورته بنيته الطيبة، أو أن كل من يراها سيحملها على أحسن المحامل.

ففي بيئة رقمية مزدحمة بالصور والإيحاءات، قد تتحول الصورة الشخصية إلى لغة قائمة بذاتها: تعبر عن القيم، أو تعكس الوقار، أو تحفظ المسافة، أو تكسر الحاجز، أو تفتح باب الصداقة، أو توحي بانفتاح لا يقصده صاحبها، أو تعرض من المفاتن ما كان الواجب ستره.

ومن هنا كانت القاعدة التربوية المهمة: الصورة رسالة، ومن الحياء أن يحسن الإنسان صياغة رسالته.

فليس كل من وضع صورة غير مناسبة قصد الفتنة، وليس كل من أخطأ في تقديم نفسه أراد السوء، لكن الخطأ يبقى خطأ، والواجب أن يراجع الإنسان نفسه، وأن يسألها: هل هذه الصورة ترضي الله؟ هل تناسب الحياء؟ هل أقبل أن يراها والدي أو والدتي أو زوجي أو زوجتي أو أبنائي مستقبلًا؟ هل تعبّر عن حقيقتي وقيمي؟ أم أنها تقدم عني رسالة لا تشبهني، أو تفتح بابًا لا أريده؟

والإشارات الخاطئة على الإنترنت تشبه ترك الباب مواربًا؛ قد يظنه صاحبه مفتوحًا للهواء، بينما يظنه غيره دعوة للدخول. ولذلك كان من الفقه والحكمة ألا يترك الإنسان بابًا مفتوحًا للفتنة ثم يلوم الدنيا كلها إذا دخل منه أصحاب القلوب المريضة.

لكن هذا كله لا يعفي المتحرش أو المعتدي أو المبتز من مسؤوليته أبدًا. فمهما أخطأ الإنسان في صورة أو عبارة أو ثقة زائدة، فلا يجوز لأحد أن يتعدى عليه، ولا أن يتحرش به، ولا أن يهدده، ولا أن يبتزه، ولا أن ينشر عنه شيئًا، ولا أن يجعل خطأه ذريعة لانتهاك حرمته.

فالمسؤولية الشرعية والأخلاقية والجنائية المباشرة عن التحرش تقع على المتحرش، والمسؤولية عن الابتزاز تقع على المبتز، والمسؤولية عن نشر الصور والفضائح تقع على من نشر وهدد وفضح. ولا يجوز أن تتحول النصيحة بالستر والحياء إلى تخفيف من جريمة الجاني، كما لا يجوز أن تتحول جريمة الجاني إلى إلغاء لمسؤولية الإنسان عن حيائه وحسن اختياره.

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه".** رواه البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما.

ويدخل في سلامة المسلمين اليوم أن يسلموا من لسان المتحرش، ومن يد المبتز، ومن هاتف من يحفظ الصور خيانة، ومن حساب من ينشر الفضيحة، ومن تعليق من يؤذي، ومن رسالة من تهتك الحياء. فلا يوجد في دين الله ما يبرر التعدي على أحد، ولو أخطأ في صورته أو عبارته أو ثقته، كما لا يوجد في دين الله ما يبيح نشر الصور المبتذلة أو عرض المفاتن أو التهاون في الحياء بحجة أن الآخرين مأمورون بغض البصر.

فالميزان الصحيح يجمع بين الأمرين: لا نبرر التبرج، ولا نبرر التحرش. لا نهوّن من شأن الحياء، ولا نخفف من جريمة الاعتداء. لا نلقي اللوم على الضحية، ولا نلغي مسؤولية الإنسان عن اختياراته. فالشرع يأمر بالستر، ويأمر بغض البصر، ويأمر بصون اللسان، ويأمر بحفظ الحرمات، ويأمر بردع الظالم، وحماية الضعيف، ومنع الفاحشة من أن تشيع في الذين آمنوا.

ومن الأخطاء الرقمية الشائعة أن يقدم بعض الناس أنفسهم بصورة لا تعبّر عن حقيقتهم ولا عن قيمهم؛ فتاة صالحة لكنها تضع صورة لا تشبه حياءها، أو شاب محترم لكنه يستعرض جسده وهيئته بطريقة لا تناسب مروءته، ثم يتعجبان من رسائل أو تعليقات قرأ أصحابها الصورة قراءة فاسدة.

وهذا لا يبرر أصحاب الرسائل المتجاوزة، لكنه ينبه إلى أن حسن تقديم الذات جزء من الوعي الرقمي، وأن الحياء لا يقتصر على السلوك الواقعي، بل يشمل ما ينشره الإنسان عن نفسه في العالم الرقمي.

فديننا وضع أصولًا عظيمة تحفظ القلوب والمجتمعات، منها: غض البصر، وصون اللسان، وحفظ الفرج، والستر، وترك الخضوع في القول، وعدم التبذل في الهيئة، واحترام خصوصية الناس، ومنع إيذاء الآخرين، وعدم إشاعة الفاحشة، وسلوك أبواب الحلال الواضحة عند الرغبة في الزواج.

وكلما قويت هذه القيم في المجتمع قلت أبواب الفتنة والعدوان، وبقيت الحاجة قائمة إلى ردع المعتدي وحماية الضحية، لأن وجود التقصير من طرف لا يمنح الطرف الآخر حق العدوان، ووجود العدوان من طرف لا يسقط عن الإنسان واجب الحياء والاحتراز.

ولهذا يحتاج الفتيان والفتيات إلى وعي رقمي واضح يقوم على خمسة أصول:

- أولًا: أن الصورة رسالة، فليختر الإنسان الرسالة التي ترضي الله وتحفظ وقاره.
- ثانيًا: أن الحياء مسؤولية شرعية، وليس مجرد عادة اجتماعية.
- ثالثًا: أن الخطأ في الصورة أو العبارة لا يبرر التحرش أو الابتزاز أبدًا.
- رابعًا: أن المتحرش والمبتز والمعتدي مسؤولون عن جرائمهم مسؤولية كاملة أمام الله والناس والنظام.
- خامسًا: أن التربية الإيمانية لا تكتمل إلا بالجمع بين حفظ الحدود الشرعية، وحماية الضحايا، وردع المعتدين.

والخلاصة أن الصورة قد تكون بابًا للوقار، وقد تكون بابًا للفتنة؛ وقد تحفظ لصاحبها هيبته، وقد تعرضه لما لا يحب. فمن تمام عقل الفتاة وحيائها أن تصون صورتها كما تصون جسدها، ومن تمام رجولة الفتى ومروءته أن يصون هيئته كما يصون لسانه وبصره. ومن تمام العدل كذلك أن نقرر أن من اعتدى أو

تحرش أو ابتز فهو آثم ظالم، لا يسقط إثمه خطأ غيره، ولا تخفف جريمته صورة أو عبارة أو ثقة زائدة. ونحن هنا لا نبرر التحرش ولا الابتزاز ولا العدوان على أحد، كما لا نهوّن من شأن الحياء والستر، وإنما نريد أن نجمع بين حفظ الحدود الشرعية، وصيانة الكرامة الإنسانية، وحماية الضحايا، وردع المعتدين.

تبادل الصور

تبادل الصور الخاصة من أوضح أمثلة خطوات الشيطان في العصر الرقمي. فليس الخطر فقط في الصورة المحرمة، بل في مبدأ تسليم الخصوصية لشخص لا يملك حقًا شرعيًا في الاطلاع عليها، ولا ضمان لبقائه أمينًا، ولا ضمان لسلامة جهازه، ولا ضمان لعدم تغير قلبه. وقد قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ**﴾ سورة النور، الآية 19.

وهذه الآية أصل عظيم في تحريم نشر الفواحش والفضائح بين المؤمنين. فمن نشر صورة خاصة، أو هدد بنشرها، أو تداولها، أو شارك في فضح صاحبها، فقد دخل في باب عظيم من الظلم والإفساد. ولا يجوز لمسلم أن يكون شريكًا في سترٍ هتكه غيره، ولا في فضيحة نشرها ظالم.

ومن جهة أخرى، يجب أن يتعلم الفتى والفتاة أن الخصوصية الرقمية ليست أمانًا كاملًا. فالصورة التي ترسل في لحظة ثقة قد تبقى سنوات، وقد تنسخ، وقد تصور من شاشة أخرى، وقد تستخدم خارج السياق. لذلك فالقاعدة الذهبية: **لا ترسل ما تستحي أن يراه الناس، ولو وثقت بالطرف الآخر.**

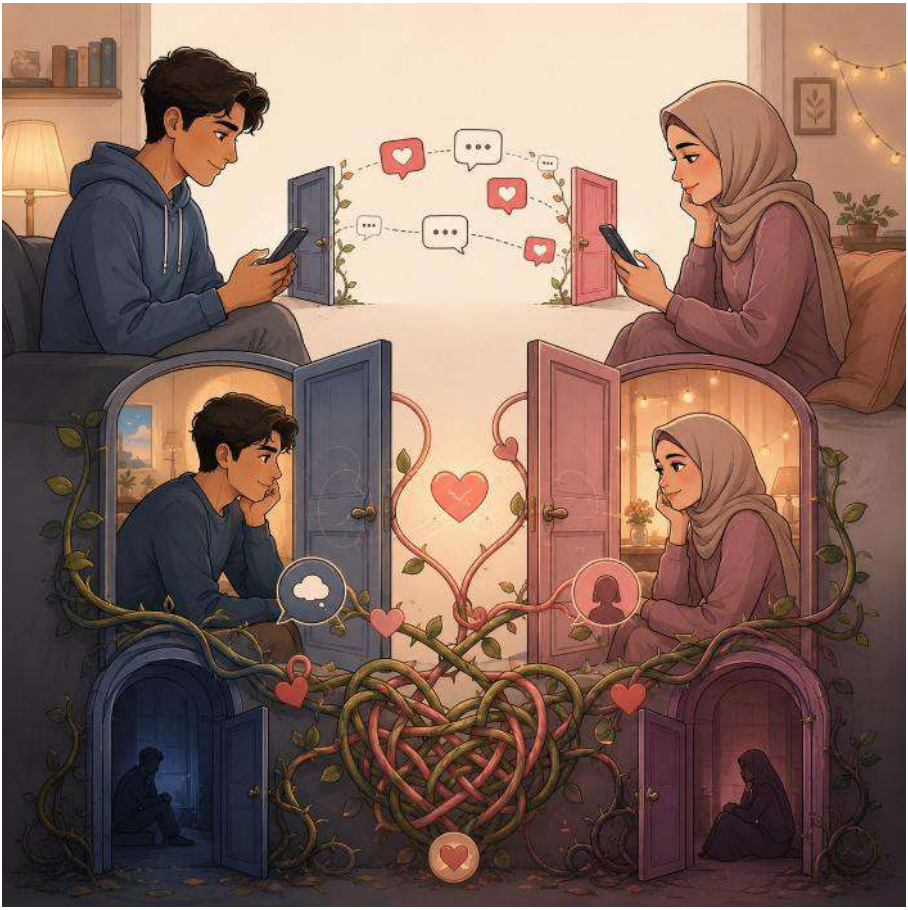
ولا يحق لفتى أن يطلب من فتاة صورة خاصة، ولا يحق لفتاة أن تطلب من فتى ما يفتح باب فتنة، ولا يجوز لأي طرف أن يجعل الحب أو الثقة أو الوعد بالزواج

وسيلة للضغط. فمن كان صادقًا في طلب الحلال، سلك طريق الحلال، ولم يطلب ما يجرح حياء الطرف الآخر أو يعرضه للخطر. وفي الحديث قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"**. رواه البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما.

ويدخل في سلامة المسلمين من يده اليوم: ألا يستخدم هاتفه في التصوير المحرم، ولا النشر، ولا التهديد، ولا الحفظ الخائن، ولا الابتزاز. ويدخل في سلامتهم من لسانه: ألا يفضح، ولا يعيّر، ولا يشيع، ولا يهدد.

أما إذا وقع الابتزاز، فالواجب ألا يستسلم الضحية للمبتز؛ لأن الاستجابة له تزيده طمعًا. والخطوات العملية هي: قطع التواصل معه، حفظ الأدلة، إخبار شخص موثوق، اللجوء للجهات المختصة، وعدم إرسال أي مادة جديدة، وعدم دفع مال. كما يجب على الأهل أن يحتووا أبناءهم عند الخطأ، لا أن يدفعوهم بالخوف إلى مزيد من الانهيار.

وخلاصة الفصل: الصورة الخاصة ليست مجاملة، والمقطع الشخصي ليس دليل حب، ومن يحبك حقًا لا يطلب منك ما يهدد كرامتك وسمعتك ودينك.



التعلق العاطفي عبر الإنترنت

التعلق الرقمي من أخطر أمراض القلوب في هذا العصر؛ لأنه قد ينمو في الخفاء دون لقاء، ودون معرفة حقيقية، ودون مسؤولية. يبدأ الإنسان بمراسلة عادية، ثم يعتاد وجود الطرف الآخر، ثم ينتظر رسائله، ثم يفرح برده ويحزن لغيابه، ثم يضطرب إذا تغير أسلوبه، ثم يجد قلبه معلقًا بإنسان لا يملك له وعدًا صادقًا ولا طريقًا واضحًا.

قال الله تعالى: ﴿**وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ**﴾ سورة البقرة، الآية 165. والآية في أصلها في الشرك والمحبة الباطلة، لكن يستفاد منها أن القلب إذا تعلق بغير الله تعلقًا يملك عليه أمره، أفسد عليه توازنه. فالقلب لا يصلح أن يكون أسيرًا لإنسان أو رسالة أو اهتمام عابر.

ومن علامات التعلق غير الصحي:

- انتظار الرسائل والانشغال بها.
- تكرار فتح المحادثة بلا حاجة.
- الغيرة من تفاعل الطرف الآخر مع غيرك.
- ضعف العبادة أو الدراسة أو العمل بسبب التفكير فيه.
- الحزن الشديد عند تأخر الرد.
- تبرير التجاوزات باسم الحب.
- الخوف من انتهاء العلاقة رغم علمك أنها غير صحيحة.
-

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"تعس عبد الدينار، وعبد الدرهم، وعبد الخميصة.** "رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه. ومع أن الحديث في

التعلق بالدنيا والمال، إلا أن معناه التربوي واسع: كل ما استعبد القلب وأذله وأخرجه عن طاعة الله فهو خطر على صاحبه.

والعلاقات الرقمية تزيد التعلق لأنها تقوم على الخيال. فالإنسان لا يرى الطرف الآخر كاملًا، بل يرى ما اختاره أن يظهره: صورة جميلة، كلمات منتقاة، اهتمام وقت الفراغ، ووعود بلا اختبار حقيقي. لذلك قد يتعلق الإنسان بصورة صنعها خياله أكثر مما تعلق بشخص حقيقي.

والخروج من التعلق يحتاج إلى شجاعة:

- أولًا: الاعتراف بأن العلاقة تجاوزت حدودها.
- ثانيًا: قطع أسباب التعلق أو تقليلها بجدية.
- ثالثًا: حذف المحادثات والصور التي تعيد إشعال القلب.
- رابعًا: شغل الوقت بما ينفع.
- خامسًا: مصارحة شخص عاقل موثوق عند الحاجة.
- سادسًا: الدعاء والاستعانة بالله. قال الله تعالى: ﴿**وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا**﴾ سورة الطلاق، الآية 2.

فمن ترك شيئًا لله لم يضيعه الله، ومن صدق في طلب النجاة فتح الله له بابًا.

وخلاصة هذا الفصل أن التعلق ليس دليل حب دائمًا، بل قد يكون أثر فراغ، أو ضعف، أو اعتياد، أو استدراج. والحب الذي يبدأ بمعصية، ويمتد في الخفاء، ويضعف القلب عن طاعة الله، يحتاج إلى مراجعة لا إلى تبرير.

الحب، والوعد بالزواج، وحدود الطريق الحلال

كثير من العلاقات بين الفتيات والفتيان على وسائل التواصل تبرر نفسها بكلمة: نحن نحب بعضنا، أو نريد الزواج مستقبلًا. والحقيقة أن الإسلام لا ينكر ميل القلب، ولا يجرّم الشعور إذا لم يتحول إلى حرام، لكنه يفرق بين ميل عابر، ورغبة صادقة، وطريق شرعي واضح. فليس كل من قال أحبك صادقًا، وليس كل وعد بالزواج طريقًا إلى الزواج.

قال الله تعالى: ﴿**وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا**﴾ سورة البقرة، الآية 189. ومع أن الآية لها سبب وسياق معروف، إلا أن معناها العام يصلح أصلًا في أن الأمور الشريفة تؤتى من أبوابها الصحيحة. والزواج بابه الوضوح، والأهل، والقدرة، والمسؤولية، لا السرية الطويلة، ولا الرسائل العاطفية، ولا استنزاف المشاعر.

من أراد فتاة بالحلال فليحفظها لا أن يستدرجها، وليطرق الباب لا أن يطيل الخفاء، وليصن سمعتها لا أن يجعلها تعيش في علاقة تخاف انكشافها. ومن أرادت الحلال فلتطلب الوضوح، ولا تجعل قلبها رهينة وعود مؤجلة بلا دليل.

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج"**. رواه البخاري ومسلم عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

فالطريق الشرعي للميل هو الزواج عند القدرة. أما من لا يملك قدرة ولا نية قريبة ولا استعدادًا لتحمل المسؤولية، فليس من الصدق أن يفتح قلب غيره ويعلقه بانتظار مجهول.

ومن أخطر العبارات: "انتظريني حتى تتحسن ظروفي"، "لا تخبري أهلك الآن"، "نحن متزوجان أمام الله بالنية"، "الحب الطاهر لا يحتاج إلى أوراق"، "أرسلي ما يثبت ثقتك بي". هذه كلها عبارات قد تستعمل للتلاعب، ولا وزن لها في الشرع إذا خالفت حدوده.

الحب لا يبيح الخلوة، ولا الصور، ولا الكلام المحرم، ولا اللمس، ولا التعلق الخفي، ولا تضييع الدراسة أو الأسرة أو الدين. بل الحب الصادق أكثر الناس حرصًا على الحلال والكرامة. قال الله تعالى: ﴿**وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ**﴾ سورة النور، الآية 33. فالذي لا يستطيع الزواج مأمور بالاستعفاف، لا بفتح علاقات طويلة تستنزف القلوب.

وخلاصة هذا الفصل: الوعد بالزواج لا يجعل العلاقة المفتوحة حلالًا، والحب لا يبرر تجاوز الحدود، ومن كان صادقًا جاء من الباب الواضح، ومن كان عاجزًا استعف حتى يفتح الله له.

حدود التواصل في الدراسة والعمل والمجموعات المختلطة

قد يحتاج الفتى والفتاة إلى التواصل في الدراسة أو العمل أو الأنشطة التطوعية أو المجموعات العامة، وهذا من الأمور الواقعية التي لا يمكن إنكارها. لكن الزمالة شيء، والصداقة الخاصة شيء آخر، والتعاون المشروع شيء، والتعلق الشخصي شيء مختلف. قال تعالى: ﴿**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى**﴾ سورة المائدة، الآية 2.

فالتعاون جائز بل مطلوب إذا كان في البر والتقوى والمصلحة المشروعة، لكنه لا يعني فتح الباب لكل حديث خاص أو مزاح أو علاقة.

ومن ضوابط الزمالة الرقمية:

- أن يبقى الكلام في موضوع الدراسة أو العمل.
- أن يكون واضحًا ومباشرًا.
- أن يكون في المجموعات العامة قدر الإمكان.
- ألا يتحول إلى سؤال عن الحياة الشخصية.
- ألا تستخدم الزمالة ذريعة للتقرب العاطفي.
- ألا يكون هناك تمييز خاص في الاهتمام بين شخص وآخر.
- أن يتوقف الطرفان عند ظهور بوادر تعلق أو ميل زائد.

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم:**"إن الله كتب الإحسان على كل شيء"**. رواه مسلم عن شداد بن أوس رضي الله عنه. والإحسان في الزمالة أن تؤدي حق العمل أو الدراسة بأدب، دون ظلم، ودون استغلال، ودون فتح أبواب ريبة.

وفي المجموعات المختلطة ينبغي الحذر من أمرين:

- الأول تحويل المجموعة إلى ساحة مزاح خاص،
- والثاني نقل العلاقة من العام إلى الخاص بلا حاجة.

ومن أخطر ما يقع في هذه المجموعات أنها قد تمنح بعض التصرفات غير المنضبطة نوعًا من الشرعنة الاجتماعية؛ لأن الكلام يحدث أمام الناس، أو لأن المزاح يجري في مجموعة عامة، فيظن بعض الفتيان والفتيات أن ما دام الكلام ليس في الخفاء فهو آمن أو مقبول. وهذا وهم؛ فليس كل ما قيل في العلن صار مباحًا، وليس كل ما ضحك له الناس صار لائقًا، وليس وجود الآخرين شاهدًا كافيًا على سلامة القصد أو صحة السلوك.

فقد يكون المزاح في المجموعة المختلطة بابًا لتطبيع ما لا يليق، وقد تكون التعليقات المتبادلة أمام الجميع بداية لتعلق خفي بين اثنين، وقد يشعر الإنسان بأمان وهمي لأنه لا يراسل في الخاص، بينما قلبه بدأ ينشغل، ولسانه بدأ يتوسع، وحدود الحياء بدأت تضعف.

لإحساس بالأمان الوهمي.

فقد يظن الفتى أو الفتاة أن وجود الكلام في مجموعة عامة يجعله مأمونًا، وأن مشاركة الآخرين في الضحك والتعليق دليل على أن الأمر عادي لا حرج فيه. لكن هذا الشعور قد يكون خادعًا؛ لأن العلن لا يطهر الكلام المائع، وكثرة المشاركين لا تجعل المزاح المثير مقبولًا، ووجود الناس لا يمنع القلب من التعلق ولا النفس من الميل.

فما لا يليق بين أجنبيين في الخاص، لا يليق بهما في العلن أيضًا. وما كان بابًا للفتنة في رسالة منفردة، قد يكون بابًا للفتنة في مجموعة عامة إذا حمل تلميحًا أو دلالًا أو مدحًا شخصيًا زائدًا أو مزاحًا يضعف الحياء.

ولهذا فالمجموعات المختلطة تحتاج إلى وعي مضاعف؛ لأنها قد تمنح الخطأ غطاءً اجتماعيًا، وتكسر حاجز الحياء بالتدريج، وتجعل الإنسان يعتاد ما كان

يستنكره أول مرة. ثم إذا ضعفت الحدود في العلن، سهل انتقال العلاقة بعد ذلك إلى الخاص، وبدأت الفتنة من باب ظنه صاحبه آمنًا.

والقاعدة المهمة هنا: ما لا يجوز في الخلوة لا يصبح جائزًا لمجرد أنه قيل في العلن. فالكلام المائع، والمزاح المثير، والمدح الشخصي الزائد، والتلميحات العاطفية، والعبارات التي تفتح باب التعلق، لا يغير حكمها أن تكون في مجموعة عامة بدل رسالة خاصة. بل قد يكون خطرها أشد أحيانًا؛ لأنها تجعل الخطأ مألوفًا، وتكسر حاجز الحياء أمام الجميع، ثم يسهل بعد ذلك الانتقال من العام إلى الخاص.

وكثير من التجاوزات تبدأ بعبارة: "حتى لا نزعج المجموعة، سأرسل لك خاص"، ثم لا يكون الخاص في الحقيقة ضرورة، بل بداية باب آخر. قال الله تعالى: ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ**﴾ سورة الحجرات، الآية 10. والأخوة الإيمانية تعني النصح والستر والاحترام، لا التوسع في علاقات خاصة لا يرضاها الشرع.

مسؤولية الفتى: الرجولة صيانة لا استدراج

الفتى المسلم لا يقاس برجولته بكثرة علاقاته، ولا بقدرته على إضحاك الفتيات، ولا باستدراج القلوب، ولا بجمع الصور والرسائل، بل تقاس رجولته بخوفه من الله، وحفظه لأعراض الناس، وصدقه، ومروءته، وقدرته على ضبط نفسه.

قال الله تعالى: ﴿**قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ**﴾ سورة النور، الآية 30. بدأ الله بالرجال قبل أن يذكر النساء في الآية التالية، وهذا يقرر أن مسؤولية العفة ليست ملقاة على الفتاة وحدها، بل الفتى مأمور بغض البصر وحفظ الفرج وحفظ اللسان والقلب.

ليس من الرجولة أن يفتح الفتى حديثًا عاطفيًا مع فتاة وهو يعلم أنه لا يريد الزواج. وليس من الرجولة أن يستغل ضعف فتاة أو فراغها أو حاجتها إلى الاهتمام. وليس من الرجولة أن يطلب صورة، أو يضغط، أو يهدد، أو يعد بما لا يملك. بل هذا من خيانة الأمانة وضعف المروءة.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه"**. رواه البخاري ومسلم عن أنس بن مالك رضي الله عنه.

فليضع الفتى نفسه موضع أخ الفتاة أو أبيها. هل يرضى لأخته أن يراسلها شاب بهذا الأسلوب؟ هل يرضى أن يطلب أحد منها صورة؟ هل يرضى أن يعلق قلبها ثم يتركها؟ فإن كان لا يرضى ذلك لمحارمه، فكيف يرضاه لبنات الناس؟

وقال النبي صلى الله عليه وسلم:**"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"**. رواه البخاري ومسلم. فالمسلمة يجب أن تسلم من لسان الشاب ويده وهاتفه وحسابه، كما يسلم المسلمون من أذاه.

ومن أخلاق الفتى:

- أن لا يبدأ علاقة بلا نية شريفة واضحة.
- أن لا يطلب السرية.
- أن لا يمدح الجسد أو الجمال بطريقة تثير الفتنة.
- أن لا يضغط عاطفيًا.
- أن لا يعد بالزواج وهو غير جاد.
- أن يغلق الباب إذا شعر أن الفتاة تعلقت به.
- أن لا يحتفظ من الرسائل بما لا حاجة له به.
- أن يتقي الله في الضعيفة والغافلة والصغيرة ومن وثقت به.

وخلاصة هذا الفصل أن الرجولة في الإسلام ليست تسلطًا ولا عبثًا، بل عفة ومسؤولية. ومن لم يحفظ بنات الناس لا يحق له أن يتكلم عن الشرف والمروءة.

مسؤولية الفتاة: الحياء قوة لا ضعف

الفتاة المسلمة ليست مطالبة بأن تعيش خائفة من الناس، ولا أن تتهم كل من حولها، لكنها مطالبة بأن تعرف قيمة نفسها، وأن تحفظ حياءها، وأن تدرك أن اللطف الزائد قد يطمع المريض، وأن الثقة غير المنضبطة قد تفتح بابًا لا تحسن إغلاقه. قال الله تعالى: ﴿**فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا**﴾ سورة الأحزاب، الآية 32.

فالآية لا تمنع المرأة من الكلام، بل تضبط طريقة الكلام. قالت :**وقلن قولًا معروفًا**، أي كلامًا واضحًا محترمًا لا تليين فيه ولا إثارة ولا فتح لباب الطمع.

والحياء لا يعني الجهل، ولا الضعف، ولا العجز عن التعبير، بل هو وعي بقيمة النفس. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"الحياء شعبة من الإيمان"**. رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. وقال صلى الله عليه وسلم: **"الحياء لا يأتي إلا بخير"**. رواه البخاري ومسلم.

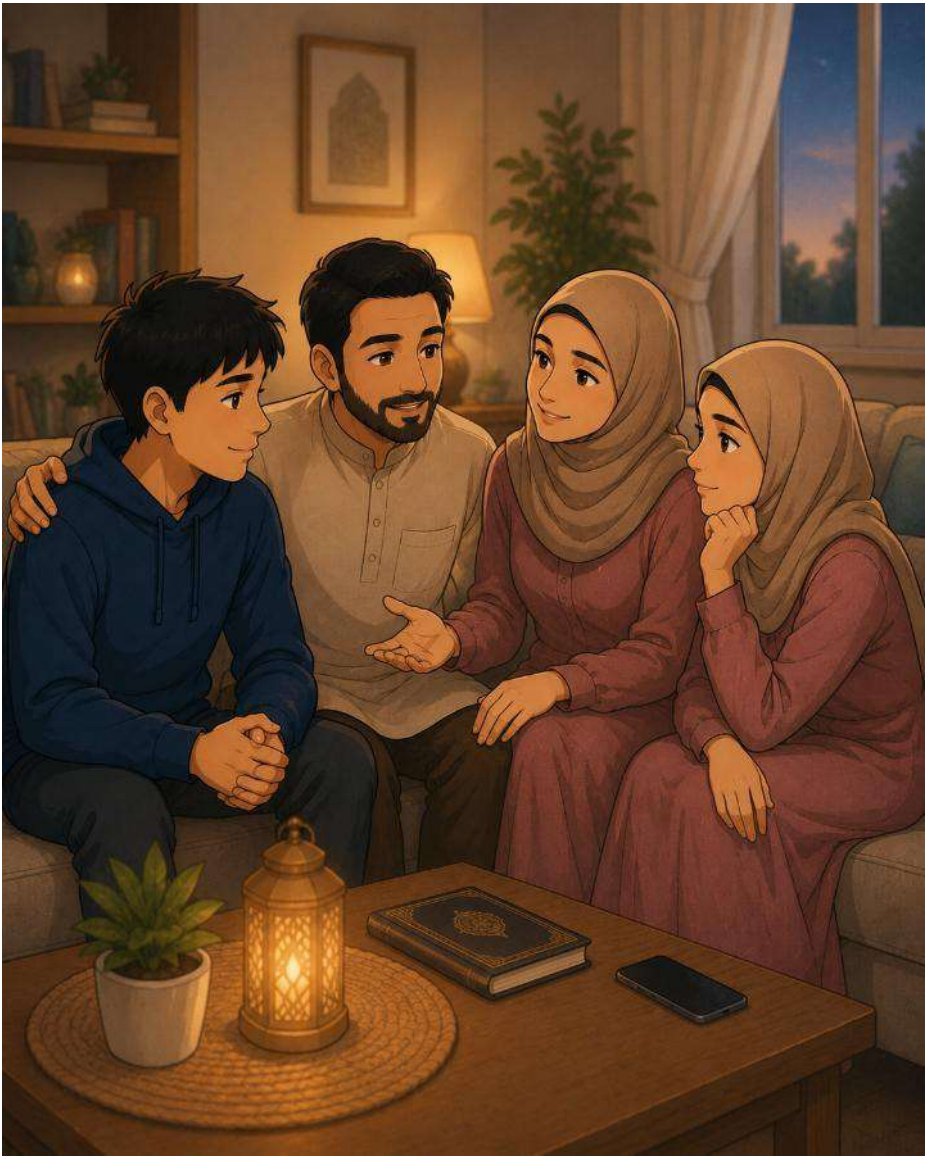
ومن مسؤولية الفتاة:

- ألا تجعل حاجتها إلى الاهتمام سببًا لقبول علاقة مريبة.
- ألا ترسل صورًا خاصة.
- ألا تسمح لأحد أن يختبر حبها بطلب محرم.
- ألا تقبل السرية .
- ألا تستجيب لمن يضغط عليها عاطفيًا.
- ألا تخجل من قول: لا.
- ألا تفتح قلبها لمن لا يطرق الباب.
- ألا تظن أن التنازل يحفظ العلاقة؛ فغالبًا التنازل يفتح باب تنازلات أخرى.

وقد تقع بعض الفتيات في خطأ بسبب ثقة زائدة أو ضعف أو فراغ عاطفي، فإذا حدث ذلك فالواجب ألا تيأس من رحمة الله، وألا تستمر في الطريق الخطأ خوفًا من الفضيحة. بل تقطع الباب، وتستعين بمن تثق بدينه وعقله، وتحفظ الأدلة إن كان هناك تهديد، وتعود إلى الله.

قال الله تعالى: ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ**﴾ سورة الزمر، الآية 53.

وخلاصة الفصل أن الفتاة ليست مسؤولة عن مرض قلوب الآخرين، لكنها مسؤولة عن حفظ حدودها. ومن احترمها لا يطلب منها ما يجرح حياءها، ومن أحبها بصدق لم يدفعها إلى الخفاء والقلق والخوف.



دور الأسرة والمربين: حماية لا تجسس، واحتواء لا تدمير

لا يكفي أن نطالب الفتيات والفتيان بضبط التواصل إذا كانت الأسرة غائبة، أو إذا كان المربي لا يعرف لغة العصر، أو إذا كان الأبناء يخافون من المصارحة أكثر مما يخافون من الخطأ. إن التربية الرقمية تحتاج إلى علم ورحمة وحزم وحوار. قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا**﴾ سورة التحريم، الآية 6. فهذه الآية تجعل حماية الأهل مسؤولية شرعية، لكنها حماية تقوم على التربية والبيان والقدوة، لا على الصراخ والإهانة فقط.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: **"كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته"**. رواه البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما. ومن الرعاية اليوم أن يعرف الأب والأم طبيعة المنصات، وأن يعلما أبناءهما معنى الخصوصية، وخطر الصور، وضوابط الكلام، وكيف يتصرفون إذا تعرضوا للضغط أو الابتزاز. وليس صحيحًا أن تترك الأسرة الهاتف يربي أبناءها، ثم تفاجأ عند وقوع المشكلة.

لكن المراقبة ينبغي أن تكون رحيمة عاقلة. فالتجسس المهين قد يدفع الأبناء إلى مزيد من الإخفاء، كما أن الثقة المطلقة قد تتركهم فريسة للذئاب. والمنهج الصحيح أن تجمع الأسرة بين الثقة والحوار، وبين القرب والمتابعة، وبين الستر والحزم. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم:**"الدين النصيحة"**. رواه مسلم عن تميم الداري رضي الله عنه. والنصيحة ليست فضحًا، ولا تعييرًا، ولا قسوة، بل إرادة الخير للمنصوح.

ومن واجب المربين:

- تعليم الشباب أن التقوى لا تنفصل عن العالم الرقمي.
- بيان أن الرسائل تكتبها الملائكة كما تكتب الكلمات.
- تدريبهم على قول لا.

- عدم السخرية من مشاعر المراهقين.
- فتح باب المصارحة عند الخطأ.
- تعليمهم خطوات التعامل مع الابتزاز.
- عدم تحويل الخطأ إلى فضيحة داخل البيت.
- غرس معنى الحياء في الفتيان كما يغرس في الفتيات.

وخلاصة الفصل أن الأسرة الواعية لا تنتظر الكارثة، بل تربي قبلها، وتحتوي عندها، وتعالج بعدها. وأعظم حماية للأبناء أن يجدوا في بيوتهم أمانًا يجعلهم يصارحون قبل أن يسقطوا فريسة للخوف أو الابتزاز.

علامات الخطر في التواصل بين الفتيات والفتيان

ليست كل علاقة تنحرف فجأة، وليست كل فتنة تظهر بوجهها القبيح من أول الطريق. كثير من الانحرافات تبدأ بصورة عادية، وكلام مألوف، واهتمام يبدو بريئًا، ثم تظهر علامات صغيرة لو انتبه لها الإنسان مبكرًا لنجا من أذى كبير. ومن رحمة الله بالعبد أن يجعل له في الطريق إشارات تنبيه، فإذا أحسن قراءتها توقف، وإذا تجاهلها مضى حتى يصعب الرجوع.

وقد أمر الله تعالى المؤمنين بالحذر من خطوات الشيطان، فقال: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ**﴾ سورة النور، الآية 21. وهذه الآية أصل عظيم في فهم العلاقات المريبة؛ فالشيطان لا يقول للإنسان غالبًا: افعل الفاحشة الآن، بل يقول له: لا بأس برسالة، لا بأس بمزاح، لا بأس بصورة عادية، لا بأس بسر صغير، لا بأس بكلام عاطفي، حتى إذا ضعف القلب واستحكم التعلق، قاده إلى ما كان يستحي منه أول الأمر.

- ومن أهم علامات الخطر في التواصل :**طلب السرية**.

فإذا قال أحد الطرفين للآخر: لا تخبر أحدًا، احذف الرسائل، غيّر اسمي في الهاتف، لا ترد أمام أهلك، لا تظهري أن بيننا كلامًا، فهذه علامة لا ينبغي التساهل معها. فالعلاقات النظيفة لا تحتاج إلى ظلام كامل، ولا تخاف من الوضوح، ولا تعيش على الحذف والإخفاء.

- ومن علامات الخطر أيضًا :**كثرة الرسائل بلا حاجة**.

فقد يبدأ الأمر بسؤال دراسي أو عملي، ثم يتحول إلى حديث يومي، ثم إلى تعود، ثم إلى انتظار، ثم إلى تعلق. والرسائل الكثيرة تصنع حضورًا دائمًا في القلب، حتى لو لم يكن فيها كلام فاحش صريح. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من**

كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت". رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. فالكلام الذي لا حاجة له، ولا خير واضح فيه، قد يكون تركه أزكى للقلب.

- ومن علامات الخطر :**الكلام العاطفي**.

مثل: أنت تفهمني أكثر من الجميع، لا أرتاح إلا لك، اشتقت لكلامك، لا أستطيع أن أنام قبل أن أطمئن عليك، أنت مختلف، لا أحد مثلك. هذه العبارات قد تبدو ناعمة، لكنها تنقل العلاقة من حدود الحاجة إلى حدود التعلق. والكلام العاطفي بين أجنبيين ليس لعبة، بل سهم يدخل القلب، وربما بقي أثره طويلًا.

- ومن علامات الخطر :**طلب الصور الخاصة**.

فمن طلب صورة خاصة باسم الثقة أو الحب أو الوعد بالزواج، فقد وضع العلاقة في أكثر صور الخطر. قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا**﴾ سورة الإسراء، الآية 32. والاقتراب من الزنا لا يكون بالفعل وحده، بل يكون بما يثير الشهوة ويكسر الحياء ويفتح باب التعلق والابتزاز.

- ومن علامات الخطر :**الضغط والإلحاح**.

فالشخص المحترم يقبل الحدود، أما من يضغط عليك بعد أن تقول لا، أو يغضب إذا وضعت حدًا، أو يتهمك بالقسوة والبرود وعدم الثقة، فهو لا يحترمك، بل يريد أن يجعلك تتنازل عن حدودك تحت ضغط العاطفة. ومن علامات الصدق أن يحترم الإنسان حياء الطرف الآخر، لا أن يكسره.

- ومن علامات الخطر :**الغيرة غير المشروعة**.

فإذا بدأ شخص أجنبي يغار عليك، ويحاسبك: مع من تكلمت؟ لماذا علقت لهذا؟ لماذا تأخرت في الرد؟ لماذا ظهرت متصلًا ولم تجب؟ فهذه ليست محبة صحيحة، بل بداية تملك نفسي بلا حق شرعي. فالغيرة لها موضعها في علاقة

مشروعة، أما علاقة خفية لا عقد فيها ولا مسؤولية، فليست غيرة كريمة، بل تعلق مؤذٍ.

- ومن علامات الخطر :**العزل عن الأهل والأصدقاء.**

فإذا حاول الطرف الآخر أن يقنعك بأن أهلك لا يفهمونك، وأن أصدقاءك يغارون منك، وأنه وحده الذي يحبك ويعرف مصلحتك، فهذه علامة خطيرة؛ لأن كثيرًا من المستغلين يبدأون بعزل الضحية نفسيًا حتى يسهل التحكم فيها.

- ومن علامات الخطر :**تحويل الخطأ إلى ابتزاز.**

فقد يطلب شخص صورة، أو كلامًا خاصًا، أو سرًا، ثم إذا رفض الطرف الآخر الاستمرار، هدده بما عنده. وهذا من الظلم العظيم، ومن إشاعة الفاحشة بين المؤمنين. قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ**﴾ سورة النور، الآية 19.

- ومن علامات الخطر كذلك :**ضعف العبادة بسبب العلاقة.**

فإذا صار الإنسان يؤخر الصلاة، أو يفقد خشوعه، أو ينشغل عن القرآن، أو يضعف في دراسته وعمله بسبب المحادثات، فليعلم أن الأمر تجاوز حدود العابر. قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ**﴾ سورة المنافقون، الآية 9. فإذا كان المال والولد، مع شدة تعلق الإنسان بهما، لا يجوز أن يلهياه عن ذكر الله، فكيف بعلاقة خفية لا يحكمها شرع؟

- **ومن علامات الخطر: الابتذال وسوء الخلق.**

فإذا كان الطرف الآخر لا يحسن اختيار ألفاظه، أو يكثر من المزاح الساقط، أو يتجاوز في التعليقات، أو يستهين بالحياء، أو يتعامل مع الكلام الفاحش كأنه خفة دم، فهذه علامة لا ينبغي تجاهلها. فحسن الخلق ليس أمرًا ثانويًا في العلاقات،

بل هو ميزان يكشف حقيقة الإنسان، ومن لا يحفظ لسانه في البداية قد لا يحفظ عهدًا ولا سترًا ولا كرامة بعد ذلك. وقد يبدأ الابتذال بكلمة عابرة، ثم يتسع إلى تلميح، ثم إلى طلب، ثم إلى ضغط، ثم إلى استهانة بحدود الطرف الآخر. ومن اعتاد أن يكسر حاجز الحياء بالكلام، سهل عليه أن يكسره بالفعل أو بالطلب أو بالابتزاز.

ولذلك فالكلام البذيء، والضحك على المعاني الخادشة، والمدح الجسدي، والتلميحات الجنسية، والاستخفاف بالحدود الشرعية، كلها علامات خطر لا يصح تبريرها باسم العفوية أو الصراحة أو المزاح. فالإنسان المؤتمن على قلبك وسمعتك لا يبدأ علاقته بك بما يجرح الحياء، ومن أحبك بصدق احترم حدودك، ومن احترم نفسه حفظ لسانه. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء".** رواه الترمذي عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، وقال: حديث حسن.

طرق النجاة

ومن أعظم ما يعين الإنسان على النجاة أن يراجع قلبه مبكرًا. فإذا وجد اضطرابًا، أو خوفًا من انكشاف العلاقة، أو تعمدًا لحذف الرسائل، أو انتظارًا مرضيًا للطرف الآخر، أو قبولًا بتنازلات كان يرفضها سابقًا، فليتوقف. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"دَعْ ما يَرِيبُكَ إلى ما لا يَرِيبُكَ".** رواه الترمذي والنسائي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

وخلاصة هذا الفصل أن علامات الخطر رحمة من الله إذا انتبه لها العبد. ومن تجاهل الإنذار الأول، قد لا يملك نفسه عند الإنذار الأخير. فالنجاة تكون غالبًا في البدايات، لا بعد أن تتمكن العلاقة من القلب.

كيف تقول لا؟ أدب وضع الحدود وحسم العلاقات المريبة

كثير من الفتيات والفتيان يعرفون أن بعض المحادثات لا تناسبهم، وأن بعض العلاقات بدأت تخرج عن حدودها، لكنهم يعجزون عن قول: لا. يخافون من جرح الطرف الآخر، أو من فقدان الاهتمام، أو من اتهامهم بالقسوة، أو من تحول الطرف الآخر إلى خصم. وهذا العجز عن وضع الحدود قد يكون بداية أذى كبير.

والإسلام يربي المسلم على الحياء، لكنه لا يربيه على الضعف. ويأمره بحسن الخلق، لكنه لا يأمره أن يفتح قلبه لكل عابر. واللطف لا يعني قبول الخطأ، والرحمة لا تعني السماح بالتجاوز، وحسن الظن لا يعني إلغاء الحذر. قال الله تعالى: ﴿**وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا**﴾ سورة البقرة، الآية 83. وقال تعالى: ﴿**وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ**﴾ سورة الإسراء، الآية 53.

فالقول الحسن مطلوب، لكن القول الحسن لا يعني القول الضعيف. قد تقول لا بأدب، وقد تنهي محادثة باحترام، وقد ترفض طلبًا بوضوح دون ظلم ولا سب ولا تجريح. ومن الخطأ أن يظن الإنسان أن الحزم يناقض الأخلاق. وقال النبي صلى الله عليه وسلم: **"لا ضرر ولا ضرار"**. حديث رواه ابن ماجه عن ابن عباس وعبادة بن الصامت رضي الله عنهم، وحسنه عدد من أهل العلم.

ومعناه قاعدة عظيمة: لا يجوز أن تضر نفسك ولا غيرك. فإذا كانت العلاقة تضر دينك أو قلبك أو سمعتك، فإغلاقها ليس قسوة، بل دفع للضرر.

ومن أول أبواب قول لا :**أن تعرف حقك في وضع الحدود.**
ليس من حق أحد أن يفرض عليك محادثة، ولا أن يطالبك بصورة، ولا أن يغضب لأنك لا ترد في كل وقت، ولا أن يفتش في حياتك، ولا أن يجعلك تشعر بالذنب لأنك اخترت السلامة.

ومن العبارات المناسبة لوضع الحدود:

- "أعتذر، لا أرى أن هذا الحديث مناسب.
- " أفضل أن يبقى التواصل في حدود الحاجة.
- " من فضلك لا تراسلني في أمور شخصية.
- " هذا الأسلوب لا يناسبني.
- " إن كان الأمر متعلقًا بالدراسة أو العمل فليكن في المجموعة العامة.
- " أقدر كلامك، لكن لا أقبل علاقة خاصة.
- " إن كان الأمر جادًا فليكن من طريق واضح ومحترم.
- " تفضل بمراسلة والدي، فلا أتكلم في خطوبة او زواج إلا مع اهلي"
- " لن أرسل صورًا خاصة، وأرجو ألا تطلب ذلك مرة أخرى.
- " أحتاج إلى إيقاف هذا التواصل لأنه بدأ يخرج عن حدوده.

وينبغي أن تكون هذه العبارات قصيرة واضحة. فالإطالة في التبرير قد تفتح بابًا للنقاش والضغط. بعض الناس لا يريد أن يفهم الحدود، بل يريد أن يجد ثغرة يدخل منها. لذلك لا يلزمك أن تشرح كثيرًا إذا كان الأمر واضحًا.

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم:**"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير"**. رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. والقوة هنا لا تقتصر على قوة الجسد، بل تشمل قوة النفس، وقوة القرار، وقوة مقاومة الضغط، وقوة قول لا عند الحاجة.

ومن المهم أن نفرق بين **الإحراج الطبيعي** و **الخوف المرضي**. قد تشعر بالحرج حين تنهي علاقة أو ترفض طلبًا، وهذا طبيعي. لكن لا تجعل الحرج يدفعك إلى

قبول ما لا يرضي الله. فالحرج ساعة أهون من ندم طويل، وكلمة لا في البداية أرحم من انهيار في النهاية. وإذا كان الطرف الآخر محترمًا فسيحترم حدودك.
أما إذا غضب وهدد ولام واتهم، فقد كشف لك حقيقته. فالغضب عند وضع الحدود ليس دليل حب، بل دليل رغبة في السيطرة. ومن لا يحترم رفضك اليوم، لن يحترم كرامتك غدًا.

وقد تحتاج أحيانًا إلى خطوات عملية:

- أولًا: تقليل الردود.
- ثانيًا: إنهاء الحديث بوضوح.
- ثالثًا: إغلاق الخاص أو الحظر إذا استمر الإلحاح.
- رابعًا: حفظ الأدلة إذا تحول الأمر إلى تهديد.
- خامسًا: إخبار شخص موثوق إذا شعرت بالخطر.
- سادسا: عمل بلاغ للمنصة ضد الشخص اللحوح.

ولا يجوز أن يمنعك الخوف من طلب المساعدة. فالاستعانة بالعاقل الأمين ليست فضيحة، بل نجاة. وقد قال الله تعالى: ﴿**فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**﴾ سورة النحل، الآية 43. والآية في سؤال أهل العلم، ومعناها العام يرشد إلى الرجوع إلى أهل البصيرة عند الاشتباه والحاجة.

وخلاصة هذا الفصل أن قول لا ليس سوء خلق، بل قد يكون من تمام الدين والعقل والكرامة. ومن أحبك حقًا احترم حدودك، ومن استغل حياءك لا يستحق أن تمنحه مزيدًا من الثقة.

التوبة وإصلاح الخطأ بعد التجاوز

قد يقع الفتى أو الفتاة في خطأ: محادثة غير منضبطة، تعلق عاطفي، صور مرسلة، علاقة خفية، وعد كاذب، أو ذنب يستحي أن يذكره. وهنا يأتي الشيطان من باب جديد، فيقول للإنسان: لقد انتهيت، لا فائدة من الرجوع، أنت منافق، لن يغفر الله لك، استمر ما دمت قد وقعت. وهذا من أعظم مكايده؛ لأنه يريد أن يحول الخطأ الواحد إلى طريق طويل من اليأس والمعصية.

والحق أن باب التوبة مفتوح ما دام العبد حيًا. قال الله تعالى: ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا**﴾ سورة الزمر، الآية 53. وهذه الآية من أرجى آيات القرآن، وفيها نداء رحيم لمن أسرف لا لمن أخطأ خطأ صغيرًا فقط. فالله سبحانه يدعو المسرفين ألا يقنطوا، ويخبرهم أنه يغفر الذنوب جميعًا لمن تاب ورجع.

وقال الله تعالى: ﴿**وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾ سورة النور، الآية 31. فالتوبة ليست طريق الفاسدين وحدهم، بل طريق المؤمنين جميعًا. وقال النبي صلى الله عليه وسلم: **"كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون"**. رواه الترمذي وابن ماجه عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه بعض أهل العلم.

فليس الشأن ألا يخطئ الإنسان أبدًا، بل الشأن أن لا يقيم على الخطأ، وأن لا يبرره، وأن لا يحوله إلى عادة.

والتوبة الصادقة لها أركان معروفة: الإقلاع عن الذنب، والندم عليه، والعزم على عدم العودة، ورد الحقوق إن تعلق الذنب بحقوق العباد. وفي العلاقات الرقمية قد تحتاج التوبة إلى خطوات عملية، لأن التعلق لا يزول بالكلام وحده.

أول خطوة :**قطع باب المعصية**.

فمن تاب من علاقة محرمة ثم أبقى المحادثة مفتوحة، والصور محفوظة، والتنبيهات تعمل، فقد ترك الباب مواربًا. والتوبة تحتاج إلى حسم: حذف، حظر عند الحاجة، إغلاق طرق الرجوع، ترك المجموعات التي تثير الفتنة، والبعد عن الحسابات التي تشعل القلب.

ثاني خطوة :**حذف ما لا يجوز الاحتفاظ به**.

فلا يجوز الاحتفاظ بصور خاصة أو رسائل محرمة أو مواد قد تضر الطرف الآخر. ومن تمام التوبة أن تصون من أخطأت معه أو في حقه، لا أن تجعل آثار الخطأ سلاحًا أو ذكرى محرمة.

ثالث خطوة :**الستر وعدم المجاهرة**.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"كل أمتي معافى إلا المجاهرين"**. رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. فلا يجوز أن يحول الإنسان ذنبه إلى قصة يتفاخر بها، ولا أن ينشر تفاصيل علاقته، ولا أن يفضح الطرف الآخر. الستر نعمة، والمجاهرة بالذنب ذنب آخر وقد تتحول مع الصغيرة إلى كبيرة..

رابع خطوة :**رد المظالم**.

إذا كان الإنسان قد ظلم غيره، أو هدد، أو نشر، أو خدع، أو وعد كذبًا، فعليه أن يتوب إلى الله وأن يصلح ما استطاع. فإن كان الإصلاح المباشر سيجلب مفسدة أكبر، فليستفتِ أهل العلم والحكمة في الطريقة الأنسب.

خامس خطوة :**طلب العون عند الخطر**.

إذا كان هناك ابتزاز أو تهديد، فلا يكفي الندم الداخلي. يجب حفظ الأدلة، وطلب مساعدة شخص عاقل موثوق، واللجوء إلى الجهات المختصة. ف التوبة لا تعني الاستسلام للظالم، بل تعني الرجوع إلى الله مع أخذ الأسباب.

سادس خطوة :**ملء الفراغ بالطاعة والعمل النافع**.

فالفراغ من أعظم أبواب العودة. من ترك علاقة محرمة ثم بقي وحيدًا فارغًا يراجع الذكريات، فقد يعاوده الضعف. لذلك يحتاج إلى صحبة صالحة، ورياضة، وعمل، وتعلم، وقرآن، وبر والدين، واهتمام بمستقبله. قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ**﴾ سورة هود، الآية 114. فالعمل الصالح يعالج أثر الذنب، ويعيد للقلب حياته.

وخلاصة هذا الفصل أن الخطأ ليس نهاية الطريق. لكن الخطر أن يتحول الخطأ إلى يأس، أو عادة، أو فضيحة، أو ظلم للآخرين. ومن صدق في التوبة فتح الله له بابًا من الستر والنجاة لم يكن يظنه ممكنًا.

هندسة التراجع والتطهير الذاتي

ليست أخطر لحظة في العلاقات الرقمية المريبة هي لحظة الفضيحة أو الابتزاز فقط، بل قد تكون أخطر منها تلك المرحلة الصامتة التي تسبق الانفجار؛ حين يكون الفتى أو الفتاة قد تجاوز بعض الحدود بالفعل، وفتح بابًا كان ينبغي أن يبقى مغلقًا، وتعلق قلبه، وضعفت إرادته، وصار يعيش بين لذة الرسالة وألم الضمير، وبين الرغبة في التوقف والخوف من الفقد، وبين معرفة الخطأ والعجز عن الرجوع.

هذه هي المنطقة الرمادية التي يغفل عنها كثير من الخطاب التربوي. فالناس كثيرًا ما يتحدثون عن الوقاية قبل الوقوع، أو عن العلاج بعد الكارثة، لكنهم لا ينتبهون إلى من وقع في منتصف الطريق: لم يصل بعد إلى ابتزاز، ولم تنكشف علاقته، ولم ينهدم كل شيء، لكنه يشعر أن قدمه انزلقت، وأن قلبه لم يعد كما كان، وأن الهاتف صار أقوى من عزيمته، وأن المحادثة التي بدأت عادية صارت قيدًا خفيًا في يومه وليلته.

وهذا الإنسان لا يحتاج إلى مزيد من التخويف وحده، ولا إلى خطاب يسحقه بالعار حتى ييأس، بل يحتاج إلى باب نجاة، وخطة رجوع، ومخرج طوارئ نفسي وشرعي يقول له: ما دمت لم تمت، فالرجوع ممكن. وما دمت لم تصل إلى النهاية، فالتوقف الآن رحمة. وما دمت تشعر بالألم، فهذه علامة حياة في القلب، لا علامة هلاك.

قال الله تعالى: ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ**﴾ **سورة الزمر، الآية 53.** فهذه الآية ليست دعوة إلى التهاون، بل دعوة إلى النجاة. وليست فتحًا لباب المعصية، بل فتح لباب العودة. ومن رحمة الله أن العبد قد يكون في منتصف طريق خاطئ، ثم يوقظه الله بندم صادق، أو خوف

داخلي، أو ضيق في الصدر، أو نفور من نفسه، فيظن أن هذا الألم عقوبة محضة، وهو في الحقيقة قد يكون جرس إنقاذ.

والتوبة ليست أن تنتظر حتى تكتمل المصيبة، بل أن ترجع قبل أن تكتمل. والنجاة ليست أن لا تزل قدم الإنسان أبدًا، فهذا مقام عالٍ، ولكن من النجاة أن يعرف متى يتوقف، ومتى يقطع الطريق، ومتى يقول لنفسه: يكفي.

أولًا: وهم الاستثمار العاطفي

حين يظن الإنسان أن الاستمرار أقل خسارة من الرجوع، من أخطر ما يمنع الفتى أو الفتاة من قطع العلاقة الملتبسة وهم خفي يمكن أن نسميه: وهم الاستثمار العاطفي.

ومعناه أن يقول الإنسان في نفسه: لقد تحدثت معه شهورًا، لقد عرف أسراري، لقد اعتدت عليه، لقد تعلقت به، لقد وعدني، لقد بكيت معه، لقد ضحكنا كثيرًا، لقد ضاع مني كثير، فكيف أترك الآن؟ وإذا تركت الآن، فماذا يبقى من كل هذا؟ أليس الاستمرار أهون من الاعتراف بأنني أخطأت؟

وهذا من مداخل الشيطان الدقيقة. فالشيطان لا يقول له دائمًا: استمر لأن العلاقة صحيحة، بل قد يقول له: استمر لأنك تورطت بالفعل. لا تخرج الآن، فقد فات الأوان. لا تقطع الطريق، فقد خسرت كثيرًا. لا ترجع، فقد صرت في منتصف البحر.

وهنا ينبغي أن يعرف الشاب والفتاة قاعدة عظيمة:

خسارة المنتصف هي المكسب الحقيقي إذا كان آخر الطريق هلاكًا.

فالذي يكتشف أنه يسير في طريق خاطئ لا يكون عاقلًا إذا قال: سأكمل لأنني قطعت نصف الطريق. بل العقل أن يقول: الحمد لله أنني عرفت قبل النهاية. والحمد لله أنني لم أصل إلى ما هو أعظم. والحمد لله أن باب الرجوع ما زال مفتوحًا.

ولو أن إنسانًا دخل طريقًا يقوده إلى هاوية، ثم أدرك الخطر في منتصفه، فهل يكون من الحكمة أن يقول: لقد تعبت في المشي، وسأكمل حتى لا يضيع جهدي؟ أم الحكمة أن يرجع فورًا ولو شعر بالحزن والحرج والخسارة؟

وهكذا العلاقات المريبة. فالرسائل التي مضت لا تجعل الرسائل القادمة حلالًا. والتعلق الذي حدث لا يجعل الاستمرار صوابًا. والسر الذي قيل لا يوجب أن يقال بعده أسرار أخرى. والصورة التي أرسلت لا تبرر إرسال صورة ثانية. والتنازل الأول لا يجعل التنازل الثاني قدرًا لا مفر منه. بل الواجب أن يفهم الإنسان أن كل توقف هو استرداد لجزء من نفسه. وكل امتناع عن تنازل جديد هو بداية عودة.

وكل باب يغلقه اليوم، ولو متأخرًا، خير من باب يفتحه غدًا ثم لا يستطيع إغلاقه. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ﴾ سورة النور، الآية 21. والتعبير بالخطوات يدل على أن الرجوع ممكن عند كل خطوة. فمن لم يرجع عند النظرة فليرجع عند الإعجاب. ومن لم يرجع عند الإعجاب فليرجع عند المحادثة. ومن لم يرجع عند المحادثة فليرجع عند التعلق. ومن لم يرجع عند التعلق فليرجع قبل الصورة. ومن لم يرجع قبل الصورة فليرجع قبل الابتزاز. ولا يقولن أحد: فات الأوان؛ فإن الشيطان يريد أن يقنعك أن التوبة لا قيمة لها إلا إذا جاءت في البداية، بينما الله يفتح بابها ما دامت الروح في الجسد.

ومن فقه النفس أن يعلم الإنسان أن العلاقة الملتبسة قد تصنع داخله إحساسًا كاذبًا بالواجب. فيقول: لا أريد أن أجرحها. أو تقول: لا أريد أن أتركه فجأة. أو

يقول أحدهما: لقد وثق بي، فلا يصح أن أبتعد. وهذا كله قد يبدو في ظاهره رحمة، لكنه في حقيقته قد يكون عجزًا عن الحسم، أو خوفًا من الفراغ، أو رغبة في الاحتفاظ بباب مفتوح.

والرحمة الحقيقية ليست أن تطيل علاقة لا ترضي الله. والوفاء الحقيقي ليس أن تستمر في طريق يفسد قلبك وقلب غيرك. ومن أحب إنسانًا بصدق لم يعنه على الحرام، ولم يتركه متعلقًا بوعد غامض، ولم يجعله يعيش بين الخفاء والذنب والخوف.

ولهذا فالتوقف ليس خيانة. التوقف عن الحرام أمانة. وقطع العلاقة المريبة ليس قسوة. بل قد يكون أعظم إحسان تقدمه لنفسك وللطرف الآخر، لأنك تمنع النار قبل أن تكبر.

ثانيًا: قرار الرجوع حين يتحول الندم إلى خطة

كثير من الناس يندمون، لكنهم لا ينجون؛ لأن ندمهم يبقى شعورًا لا يتحول إلى قرار. ينام الإنسان وهو يبكي، ثم يستيقظ على الرسالة نفسها. يحذف المحادثة ثم يعود إليها. يعاهد الله ثم يفتح الهاتف في ساعة ضعف. وهذا لا يعني أنه منافق، لكنه يعني أن الندم وحده لا يكفي إذا لم يتحول إلى هندسة عملية للتراجع.

والتراجع عن علاقة رقمية ملتبهة لا يكون بالكلام العاطفي الطويل، ولا بالوداع الحزين، ولا بطلب السماح المتكرر، ولا بفتح جلسة أخيرة لتفسير القرار. فكثير من علاقات الحرام لا تطول لأنها قوية، بل لأنها تعرف كيف تؤجل نهايتها. وكلما حاول صاحبها أن يخرج منها بالشرح الطويل، وجد نفسه يدخل إليها من باب آخر.

ولذلك يحتاج الإنسان إلى قرار واضح، قصير، حاسم:

هذه العلاقة لا ترضي الله، ولا تحفظ قلبي، ولا تصون كرامتي، ولا تقود إلى طريق واضح، ولذلك يجب أن تنتهي.

ليس مطلوبًا أن تنتظر حتى تكره الطرف الآخر. وليس مطلوبًا أن تفتعل معركة. وليس مطلوبًا أن تثبت له أنك أفضل منه. المطلوب أن تنجو. والنجاة أحيانًا تحتاج إلى صمت أكثر مما تحتاج إلى شرح.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"دَعْ ما يَرِيبُكَ إلى ما لا يَرِيبُكَ".** رواه الترمذي والنسائي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح. وهذا الحديث أصل في الحسم الداخلي. فما دمت تعرف أن الأمر يريبك، وأن قلبك لا يطمئن إليه، وأنك تخفيه لو ظهر لأهلك، وأنك تستحي منه لو عرض على من تحب وتحترم، فليس الواجب أن تناقش الريبة طويلًا، بل أن تتركها إلى ما لا يريبك.

ثالثًا: بروتوكول التطهير الرقمي الصامت

إذا قرر الإنسان أن يخرج من علاقة رقمية مريبة، فليعلم أن الخروج يحتاج إلى خطة، لأن النفس الضعيفة لا تنتصر بمجرد الرغبة. ومن أعظم الخطوات في هذا الباب ما يمكن تسميته: التطهير الرقمي الصامت. والمقصود به أن يقطع الإنسان أسباب التعلق الرقمية قطعًا واضحًا، دون فتح أبواب جديدة للجدال أو العتاب أو الوداع أو استدرار المشاعر.

وأول خطوة في هذا التطهير: الحظر الحاسم عند الحاجة.

فالحظر في العلاقات المريبة ليس قلة ذوق إذا كان المقصود به حفظ الدين والقلب والكرامة. وليس كل حظر عدوانًا. قد يكون الحظر طوق نجاة. وقد يكون إغلاقًا لباب فتنة. وقد يكون آخر وسيلة يملكها الإنسان ليحمي نفسه من الضعف والرجوع.

ومن الخطأ أن يظن الشاب أو الفتاة أن عليهما أن يقدما شرحًا طويلًا قبل الانسحاب. فالشرح الطويل في العلاقات العاطفية الملتبسة يتحول غالبًا إلى تفاوض. والتفاوض يتحول إلى استعطاف. والاستعطاف يتحول إلى وعد جديد. والوعد الجديد يعيد فتح الباب الذي أراد الإنسان إغلاقه.

ومن أخطر الجمل في هذه المرحلة:

- دعنا نتكلم آخر مرة.
- أريد فقط أن أفهم.
- هل هان عليك كل شيء؟
- أعطني فرصة أخيرة.
- لا تتركني بهذه الطريقة.
- قل كلمة وداع فقط.
- أعدك أن نبقى أصدقاء فقط.

هذه العبارات قد تكون في ظاهرها مؤثرة، لكنها كثيرًا ما تكون خيوطًا جديدة تعيد ربط القلب بما يريد أن يتحرر منه. وليس من الحكمة أن يضع الإنسان قلبه الضعيف في اختبار يعرف أنه لا يحسنه. وإذا احتاج الأمر إلى رسالة ختامية، فلتكن قصيرة، جادة، بلا تليين عاطفي، مثل:

"هذا التواصل لم يعد مناسبًا، وأحتاج إلى إيقافه ابتغاء مرضاة الله وحفظًا للحدود. أرجو عدم التواصل مرة أخرى". ثم يغلق الباب.

ثم يتبع الرسالة بالحظر الفوري المباشر (Send & Block) دون انتظار رد أو قراءة "تم العرض"، لأن رؤية الرد أو علامة القراءة (Blue Ticks) قد تضعف العزيمة في ثانية واحدة.

ولا ينبغي بعد ذلك أن يدخل في نقاش طويل، ولا أن يشرح كل شعوره، ولا أن يفتح باب الذكريات، ولا أن يقول: سأشتاق، أو لن أنساك، أو سامحني، أو كنت أجمل شيء في حياتي. فهذه العبارات قد تبدو نبيلة، لكنها تعيد شحن التعلق من جديد.

والخطوة الثانية: حذف المحادثات والوسائط التي تعيد إشعال القلب.

فالاحتفاظ بالمحادثات القديمة، والصور، والتسجيلات، والرسائل الصوتية، ليس حيادًا. إنه مخزن للفتنة. يعود الإنسان إليها في لحظة ضعف، فيقرأ ويستعيد ويتأثر، ثم يظن أن مشاعره دليل صدق، بينما هو في الحقيقة يسكب الزيت على النار. والواجب أن يحذف ما يثير التعلق، وأن يتخلص من كل ما لا يجوز الاحتفاظ به، خاصة الصور الخاصة أو التسجيلات الشخصية أو الأسرار التي لا حق له في بقائها عنده. فمن تمام التوبة أن لا يبقي الإنسان في هاتفه آثار علاقة يريد أن يخرج منها.

"الخلاص الشامل :التخلص من هذه المواد لا يعني فقط حذفها من تطبيق المحادثة، بل مسحها نهائياً من الذاكرة السحابية (Cloud) وسلة المهملات في الهاتف، لضمان عدم ارتدادها أو وقوعها في يد عابث مستقبلاً".

والخطوة الثالثة: تغيير المعالم الرقمية.

فقد ترتبط العلاقة بمنصة معينة، أو وقت معين، أو نغمة إشعار معينة، أو حساب معين، أو تطبيق معين. وكلما ظهر التنبيه، تحرك القلب. وكلما فتح الإنسان التطبيق، عاد إلى المكان نفسه الذي وقع فيه. ولذلك يحتاج أحيانًا إلى تغيير البيئة الرقمية كما يحتاج التائب إلى تغيير مجلس السوء. **ومن ذلك:**

- حذف التطبيق لفترة مؤقتة.
- إغلاق التنبيهات.
- تغيير اسم الحساب أو صورته إن كانت مرتبطة بالمرحلة السابقة.
- الخروج من المجموعات التي كانت بابًا للتعلق.
- إلغاء المتابعة.
- تقييد الوصول إلى الحسابات التي تفتح باب الرجوع.
- تسليم الهاتف أو كلمة المرور مؤقتًا لشخص موثوق عند الحاجة.
- تحديد أوقات لا يستخدم فيها الهاتف، خاصة آخر الليل.

وهذا يمكن أن يسمى صيامًا رقميًا. وليس المقصود به الهروب من الحياة، بل كسر العادة السلوكية التي صار الهاتف يغذيها. فالإنسان قد لا يكون متعلقًا بالطرف الآخر وحده، بل متعلقًا بدورة كاملة: انتظار التنبيه، فتح الرسالة، ارتفاع المشاعر، الرد، الانتظار مرة أخرى. وهذه الدورة تحتاج إلى كسر كما تكسر العادات الضارة.

والخطوة الرابعة: منع العودة من أبواب جانبية.

فقد يحظر الإنسان الحساب الأساسي، ثم يراقب من حساب آخر. أو يحذف المحادثة، ثم يدخل ليرى آخر ظهور. أو يقرر الانسحاب، ثم يبحث عن الطرف الآخر في الصور والمنشورات. وهذا ليس خروجًا حقيقيًا، بل دوران حول الباب

المغلق. ومن صدق في الخروج أغلق الأبواب الأمامية والجانبية. فلا متابعة، ولا مراقبة، ولا سؤال الأصدقاء، ولا قراءة المنشورات بقصد الاطمئنان، ولا إرسال رسائل غير مباشرة، ولا منشورات مقصودة يريد أن يراها الطرف الآخر.

فالخروج لا يكتمل حتى يتوقف الإنسان عن تغذية الخيط الخفي بينه وبين العلاقة.

رابعًا: أعراض الانسحاب النفسي

من أكثر ما يخيف الشاب أو الفتاة بعد قطع العلاقة المريبة ذلك الفراغ المفاجئ الذي يأتي بعد الحسم. فقد يظن الإنسان أنه بمجرد أن يتوب سيشعر براحة كاملة وفورية. وهذا قد يحدث أحيانًا، لكنه ليس دائمًا. فكثير من الناس إذا قطعوا علاقة تعلق، شعروا في البداية بضيق شديد، ووحدة، وقلق، ورغبة في الرجوع، وحزن على الذكريات، وضعف في التركيز، وكثرة تفكير، وربما بكاء بلا سبب ظاهر. وهنا يأتي الشيطان مرة أخرى، فيهمس: ألم أقل لك إنك تحبه؟ ألم أقل لك إنك لا تستطيع العيش دونه؟ لو كان تركك صحيحًا لشعرت بالراحة، أما هذا الألم فهو دليل أن القرار خطأ.

وهذه من الخدع الكبرى.

فالألم بعد قطع التعلق ليس دائمًا دليل حب صادق، بل قد يكون دليل انسحاب نفسي من عادة مرضية. فالإنسان حين يعتاد رسالة معينة، واهتمامًا معينًا، وتنبيهًا معينًا، وجرعة متكررة من الشعور بأنه مطلوب أو محبوب أو مهم، فإن نفسه قد تضطرب إذا انقطع هذا المصدر فجأة. وهذا الاضطراب لا يعني أن العلاقة صحيحة، بل يعني أن النفس كانت مرتبطة بها أكثر مما ينبغي.

إن ألم التعافي لا يعني أن المرض كان نعمة. والذي يترك عادة ضارة قد يتألم في أول الطريق، لا لأن العادة نافعة، بل لأن جسده ونفسه اعتادا عليها. وكذلك من يخرج من تعلق رقمي، قد يشعر في البداية كأنه فقد شيئًا كبيرًا، لكنه في الحقيقة يسترد نفسه ببطء. ولذلك ينبغي أن يعرف التائب مسبقًا أن من أعراض الانسحاب النفسي:

- الرغبة الشديدة في فتح المحادثة.
- تخيل أن الطرف الآخر حزين أو مظلوم.
- تذكر اللحظات الجميلة ونسيان القلق والذنب.
- الشعور بالوحدة في أوقات كانت مملوءة بالمراسلة.
- ضعف التركيز في الدراسة أو العمل.
- الحزن عند رؤية أي شيء يذكر بالعلاقة.
- الرغبة في إرسال رسالة قصيرة فقط للاطمئنان.
- مراقبة الحسابات من بعيد.
- الشعور بأن الحياة صارت فارغة.

وهذه الأعراض لا ينبغي أن تفزع الإنسان، بل ينبغي أن يفهمها. فهي موجة، والموجة تعلو ثم تنخفض إذا لم تطعمها برسائل جديدة. أما إذا استجاب لها الإنسان برسالة واحدة، أو نظرة واحدة، أو متابعة واحدة، فقد أعاد تشغيل الدورة من جديد. ولهذا قيل: لا تختبر قوة قرارك في ساعة ضعفك. فإذا جاء وقت الضعف، فليس المطلوب أن تدخل في مناظرة طويلة مع نفسك، بل أن تبتعد عن الهاتف، وتتوضأ، وتصلي ركعتين، أو تخرج من الغرفة، أو تمشي، أو تتصل بصديق صالح، أو تنشغل بعمل واضح. فالنجاة أحيانًا ليست في قوة التفكير، بل في تغيير الحال فورًا.

خامسًا: ملء الفراغ بعد التراجع

لا يكفي أن تغلق الباب، بل لا بد أن تفتح نافذة نور، من الأخطاء الشائعة أن يقطع الإنسان علاقة مريبة ثم يترك مكانها فراغًا واسعًا. والفراغ إذا لم يملأه الإنسان بالحق، عاد إليه الباطل من باب آخر. ولذلك لا بد بعد التطهير الرقمي من بناء بدائل حقيقية.

فالتعلق غالبًا لا يعيش على الحب وحده، بل يعيش على الفراغ. فراغ الوقت، وفراغ القلب، وفراغ الإنجاز، وفراغ الصحبة، وفراغ المعنى. فإذا خرج الإنسان من العلاقة ولم يملأ هذه الفراغات، بقي قلبه يحن إلى القيد القديم لأنه لا يعرف غيره.

ومن أهم البدائل:

أولًا: العودة إلى العبادة بروح الرفق لا بروح العقوبة.
فلا يبدأ الإنسان توبته بأن يحمل نفسه ما لا تطيق، فيصلي ساعات طويلة يومًا ثم ينهار بعد يومين. بل يبدأ بصدق وثبات: المحافظة على الصلاة في وقتها، ورد قليل من القرآن، دعاء صادق، استغفار يومي، وترك أبواب الفتنة. فالاستقامة لا تبنى بالاندفاع المؤقت، بل بالثبات الهادئ. قال الله تعالى: ﴿**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا**﴾ سورة العنكبوت، الآية 69.

ثانيًا: إشغال الجسد بالرياضة والحركة.
فكثير من التعلق يزداد مع السكون الطويل، والجلوس في الغرفة، والسهر مع الهاتف. والحركة تكسر دائرة التفكير. والمشي، والرياضة، والخروج إلى الهواء، وتنظيم النوم، ليست أمورًا هامشية، بل قد تكون من أسباب ثبات التوبة، لأن النفس المتعبة الخاملة أضعف أمام الحنين والرسائل.

ثالثًا: بناء مهارة جديدة.
فالذي كان يعطي ساعات طويلة لعلاقة مريبة يحتاج أن يسترد هذه الساعات في شيء يبنيه: لغة، قراءة، كتابة، تعلم مهارة، حفظ قرآن، عمل تطوعي، مشروع صغير، تحسين دراسة أو مهنة. وكلما شعر الإنسان أنه يسترد قيمته، قل احتياجه إلى من يمنحه قيمة وهمية عبر رسالة.

رابعًا: صحبة صالحة واعية.
ليس المقصود أن يفضح الإنسان نفسه لكل أحد، ولا أن يحكي تفاصيل لا حاجة إليها، لكن يحتاج إلى شخص عاقل مأمون، يسمعه بلا تهوين ولا تدمير، ويذكره إذا ضعف، ويعينه على قطع الطريق. فالإنسان وحده قد يضعف، والشيطان مع الواحد أقرب منه مع الجماعة.

خامسًا: ترتيب البيئة الرقمية.
فلا معنى أن يخرج الإنسان من علاقة مريبة ثم يبقى يتابع حسابات تثير الشهوة، أو يدخل مجموعات يكثر فيها المزاح المختلط، أو يسهر في غرف دردشة مفتوحة، أو يترك هاتفه معه في فراشه كل ليلة. فمن أراد قلبًا نظيفًا، فليصنع حوله بيئة تساعده على النظافة.

سادسًا: التوبة العملية
كيف يغسل الإنسان آثار العلاقة؟ التطهير الذاتي لا يعني فقط أن يشعر الإنسان بالندم، بل يعني أن يصلح ما يمكن إصلاحه، وأن يقطع ما يجب قطعه، وأن يمنع الضرر عن نفسه وعن غيره. ومن صور التوبة العملية:

- حذف ما لا يجوز الاحتفاظ به من صور أو تسجيلات أو محادثات.
- رد الحقوق إن وجدت.

- عدم تهديد الطرف الآخر بما وقع منه.
- عدم نشر الأسرار.
- عدم تحويل العلاقة السابقة إلى مادة سخرية أو فضح.
- الدعاء للطرف الآخر بالهداية دون فتح تواصل جديد.
- إغلاق الأبواب التي بدأت منها العلاقة.
- الاستغفار عند تذكر الذنب بدل استدعاء اللذة.

ومن المهم أن يعرف الإنسان أن التوبة لا تكتمل مع الاحتفاظ بسلاح يمكن أن يؤذي به غيره. فمن تاب من علاقة مريبة، فليتب أيضًا من امتلاك ما يفضح غيره أو يهدده. والصور الخاصة، والمحادثات الخاصة، والتسجيلات الصوتية، كلها أمانات لا يجوز تحويلها إلى أدوات ضغط أو انتقام.

قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ**﴾ سورة النور، الآية 19. فمن أراد أن يطهر نفسه، فليطهر هاتفه وقلبه ولسانه. لا يفضح، ولا يهدد، ولا يحتفظ بما لا حق له فيه، ولا يفتح الذكرى كلما ضعفت نفسه.

سابعًا: لا تجعل الذنب هو هويتك

قد يقع الشاب أو الفتاة في خطأ، ثم يظن بعده أنه صار شخصًا فاسدًا لا أمل فيه. وهذا من أخطر مداخل اليأس. فالذنب فعل، وليس هوية. والخطأ مرحلة، وليس حكمًا أبديًا. والإنسان لا يعرف فقط بما وقع منه، بل يعرف بما يفعله بعد أن يستيقظ. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون".** رواه الترمذي وابن ماجه عن أنس بن مالك رضي الله عنه. فالخيرية هنا ليست لمن لم يخطئ أبدًا، بل لمن إذا أخطأ رجع. وليس معنى ذلك التهوين من الذنب، بل معناه منع اليأس من أن يتحول إلى ذنب أكبر.

فلا تقل: أنا ضعت. قل: أنا أرجع. ولا تقل: لم يعد لي وجه. قل: باب الله أوسع من ذنبي. ولا تقل: لقد تأخرت. قل: الحمد لله أنني لم أتأخر أكثر. ولا تقل: لا أستطيع. قل: أستعين بالله وأبدأ بخطوة. فالشيطان يريد أن ينقلك من الذنب إلى اليأس، ومن اليأس إلى الاستمرار، ومن الاستمرار إلى الفضيحة أو القسوة أو موت القلب. أما التوبة فتنقلك من الذنب إلى الندم، ومن الندم إلى القرار، ومن القرار إلى العمل، ومن العمل إلى حياة جديدة.

ثامنًا: متى لا يكفي التراجع الصامت؟

رغم أهمية الحظر والحذف والانسحاب الهادئ، إلا أن هناك حالات لا يكفي فيها التراجع الصامت، بل يجب طلب المساعدة فورًا. ومن ذلك:

- إذا كان هناك تهديد أو ابتزاز.
- إذا كان الطرف الآخر يملك صورًا أو تسجيلات ويهدد بنشرها.
- إذا كان هناك ضغط متكرر أو مطاردة رقمية.
- إذا كان الطرف الآخر أكبر سنًا أو صاحب سلطة أو يستغل ضعفًا واضحًا.
- إذا كان الشخص صغير السن ولا يحسن التصرف وحده.
- إذا تحول الحزن بعد الانسحاب إلى رغبة في إيذاء النفس أو انهيار شديد.

في هذه الحالات لا يجوز أن يبقى الإنسان وحده. بل عليه أن يخبر شخصًا موثوقًا عاقلًا، من والد أو والدة أو أخ أو أخت أو مربٍّ أو مستشار أو جهة مختصة. فالستر لا يعني أن تسلم نفسك للمبتز، والحياء لا يعني أن تواجه الخطر وحدك، والخوف من الغضب العائلي لا ينبغي أن يدفعك إلى كارثة أكبر. وعلى الأهل هنا أن يتقوا الله. فإذا جاءهم ابن أو ابنة في لحظة ضعف يطلب النجاة، فلا يكونوا عونًا للشيطان عليه بالتدمير والفضيحة والإهانة. نعم، لا بد من الحزم، ولا بد

من تصحيح الخطأ، لكن أول واجب في لحظة الخطر هو الاحتواء والحماية ومنع الضرر.

تاسعًا: عهد الرجوع

يحسن بالشاب أو الفتاة بعد قطع العلاقة المريبة أن يكتب لنفسه عهدًا قصيرًا، لا لينشره، بل ليذكر نفسه به في ساعات الضعف:

- أعاهد الله أن أقطع ما لا يرضيه.
- وألا أعود إلى محادثة أستحي من ظهورها.
- وألا أفتح بابًا أغلقه الله علي رحمة بي.
- وألا أحتفظ بما يضرني أو يضر غيري.
- وألا أستسلم لوهم أن الرجوع مستحيل.
- وألا أجعل لحظة ضعف تهدم قرار نجاة.
- وأن أطلب العون إذا خفت على نفسي.
- وأن أملأ فراغي بما ينفعني في ديني ودنياي.
- وأسألك يا الله أن تعافيني و تقربني منك.

ثم يكرر لنفسه عند كل حنين:

- هذا ألم تعافٍ، لا دليل حب.
- هذه موجة وستمر.
- هذه رسالة لو أرسلتها أعادتني إلى القيد.
- هذا الباب أغلقته لله، ومن ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه.

الخلاصة

إن هندسة التراجع والتطهير الذاتي هي أن يتعلم الإنسان كيف يخرج من منتصف الطريق قبل أن يصل إلى نهايته المظلمة. وهي أن يعرف أن خسارة علاقة مريبة في منتصفها ربح، وأن ألم الانسحاب من التعلق ليس دليلًا على صدق العلاقة، بل قد يكون دليلًا على بداية الشفاء، وأن الحظر والحذف وتغيير البيئة الرقمية ليست قسوة ولا هروبًا، بل أدوات نجاة حين يضعف القلب.

ومن رحمة الله أن الرجوع لا يحتاج إلى إعلان كبير، بل إلى صدق. ولا يحتاج إلى فضيحة، بل إلى قرار. ولا يحتاج إلى تدمير النفس، بل إلى توبة عملية واعية. فمن وجد نفسه في علاقة لا ترضي الله، فليخرج منها الآن، لا غدًا. وليحذر من كلمة أخيرة، ونظرة أخيرة، ورسالة أخيرة، فإن كثيرًا من السقوط بدأ بآخر مرة.

والتوقف اليوم، ولو كان مؤلمًا، أرحم من ندم طويل. وقطع الباب الآن، ولو صاح القلب، أكرم من أن ينكسر الإنسان بعد فوات الأوان. ومن صدق في الرجوع إلى الله، أعانه الله على نفسه، وفتح له من أبواب السكينة ما لا يخطر له على بال. قال الله تعالى: ﴿**وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا**﴾ سورة الطلاق، الآية 2. وهذا وعد من الله. ومن أصدق من الله وعدًا؟

فقه الستر وعدم إشاعة الفاحشة

من أخطر ما يقع في العالم الرقمي أن تتحول أخطاء الناس إلى مادة للتداول، والسخرية، والفضائح، والتهديد. قد يخطئ شاب أو فتاة، ثم يكون الخطأ محدودًا، فإذا بآخرين ينشرونه ويعلقون عليه ويتداولونه، فيصبحون شركاء في الإثم، وربما كان إثم النشر أعظم من إثم الوقوع الأول، لأنه يوسع دائرة الفاحشة ويكسر ستر الله على عباده.

قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**﴾ سورة النور، الآية 19. هذه الآية شديدة في معناها؛ فهي لا تتحدث فقط عمن يفعل الفاحشة، بل عمن يحب أن تشيع وتنتشر بين المؤمنين.

ومن نشر صورة، أو أعاد إرسال مقطع، أو شارك محادثة خاصة، أو فضح فتاة أو فتى، أو جعل الخطأ مادة للتسلية، فهو داخل في خطر هذه الآية بحسب فعله وقصده وأثره. وقال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من ستر مسلمًا ستره الله في الدنيا والآخرة"**. رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه.

والستر هنا ليس معناه حماية المجرم من العقوبة إذا كان في تركه خطر على الناس، لكنه يعني ألا يكون المسلم فضائحيًا، ولا متشهيًا لنشر العورات، ولا محبًا لهتك الأستار.

وهناك فرق مهم بين **الستر** و **التواطؤ**.
فالستر أن تمنع انتشار الفضيحة، وأن تنصح المخطئ، وأن تساعد الضحية، وأن تمنع الضرر. أما التواطؤ فهو أن تحمي المعتدي، أو تمنع صاحب الحق من الوصول إلى حقه، أو تضغط على الضحية لتصمت عن جريمة. فالإسلام يأمر

بالستر، لكنه لا يأمر بحماية الظالم ولا بتضييع الحقوق. قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ سورة المائدة، الآية 2.

فإذا كان هناك ابتزاز أو تهديد أو تحرش أو نشر صور، فالواجب نصرة المظلوم، وحفظ الأدلة، ورفع الأمر لمن يستطيع ردع الظالم، لا الاكتفاء بعبارات عامة عن الستر. الستر لا يعني ترك المبتز يواصل جريمته، بل يعني معالجة الأمر بأقل قدر من الفضيحة وأكبر قدر من العدل.

ومن أعظم الآفات الرقمية :**لقطة الشاشة الخائنة.**
قد يرسل شخص كلامًا في سياق خاص، فيقوم آخر بتصويره ونشره للإهانة أو الانتقام. وهذا من خيانة الأمانة. قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ سورة الأنفال، الآية 27.

:
ومن أعظم الآفات الرقمية كذلك**: نشر المحادثات الصوتية، وخاصة ما يكون منها للنساء.**
فالصوت خصوصية، وليس مجرد ملف عابر يرسله الإنسان ثم تسقط حرمته. وقد ترسل الفتاة رسالة صوتية في سياق عائلي أو دراسي أو عملي أو في موضع ثقة، فيقوم من لا خلاق له بحفظها أو نشرها أو اقتطاعها من سياقها أو استخدامها للسخرية أو التشهير أو الضغط. وهذا من خيانة الأمانة، ومن هتك الستر، ومن أذى المسلمين بغير حق.

والأمر في حق النساء أشد حساسية؛ لأن صوت المرأة قد يستغل في الإهانة، أو التشويه، أو التلاعب، أو إثارة الشائعات، أو النيل من السمعة، خاصة في المجتمعات التي تتأذى فيها المرأة وأهلها من مثل هذا النشر. ولذلك كان نشر

المقاطع الصوتية الخاصة للنساء، أو تداولها، أو إرسالها في المجموعات، أو الاحتفاظ بها بنية سيئة، من أبواب الظلم العظيم.

ولا يجوز أن يقول قائل: هي التي أرسلت صوتها. فإرسال الصوت في سياق خاص لا يعطي الطرف الآخر حق نشره، كما أن الكلام في مجلس خاص لا يبيح لأحد أن يذيعه بين الناس. والرسائل الخاصة أمانة، والمحادثات الصوتية أمانة، وما قيل في سياق محدود لا يجوز إخراجه إلى العلن للإهانة أو الانتقام أو التسلية. وقد قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ سورة الأنفال، الآية 27.

ومن خان محادثة خاصة، أو نشر صوتًا لم يؤذن له بنشره، أو شارك في تداوله، فقد جمع بين خيانة الأمانة، وإيذاء المسلم، وإشاعة ما لا يحب صاحبه أن يشيع عنه.

ومع ذلك، فمن تمام الحذر والحياء ألا تتوسع الفتاة في إرسال الرسائل الصوتية الخاصة لغير حاجة، وألا تجعل صوتها بابًا للبوح العاطفي أو اللين الزائد أو الحديث الطويل مع أجنبي؛ لأن ما خرج رقميًا قد لا يبقى في حدود الثقة الأولى. وهذا لا يبرر خيانة من خان، لكنه يربي الفتاة والفتى على صيانة الخصوصية، وعدم تسليم ما قد يستعمل لاحقًا في الأذى أو الابتزاز.

ومن أعظم صور الخيانة الرقمية كذلك: نقل الكلام من الخاص إلى العام، أو إخراج ما دار في المجموعات الخاصة إلى الناس.
فالمحادثات الخاصة أمانة، والمجموعات المغلقة لها حرمتها، وما يقوله الإنسان في سياق محدود لا يجوز أن ينقل إلى سياق آخر بغير إذنه، خاصة إذا كان في نقله إضرار أو تشهير أو إفساد أو اقتطاع للكلام من سياقه. فقد يتكلم الإنسان في مجموعة عائلية، أو دراسية، أو تربوية، أو مهنية، وهو مطمئن إلى أن الكلام باقٍ

في دائرته، ثم يفاجأ بمن ينقله إلى العلن، أو يرسله إلى غير أهله، أو يقتطع منه ما يسيء إليه.

وهذا من خيانة المجالس، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"المجالس بالأمانة".** رواه أبو داود والترمذي عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، وحسنه بعض أهل العلم.

ومعنى ذلك أن ما يجري في المجلس لا يباح نشره لمجرد أنك سمعته، ولا يجوز إخراجه من موضعه لمجرد أنك تملكه على هاتفك. فحضورك في مجموعة خاصة لا يعطيك حق تصوير رسائلها، ولا نسخ كلام أهلها، ولا نقل أسرارها، ولا تحويل ما دار فيها إلى مادة للسخرية أو التشهير أو الوقيعة بين الناس.

ومن أشد صور هذا الباب خطرًا أن ينقل الإنسان كلامًا من الخاص إلى العام بقصد الانتقام، أو تصفية الحسابات، أو إحراج صاحبه، أو إثارة الفتنة بين العائلات أو الزملاء أو الأصدقاء. فهذه ليست شجاعة ولا نصحًا، بل خيانة أمانة وإفساد بين الناس.

ولا يستثنى من ذلك إلا ما دعت إليه ضرورة معتبرة، كرفع ظلم، أو منع ضرر، أو إثبات ابتزاز، أو إبلاغ جهة مسؤولة عن خطر حقيقي، وبقدر الحاجة فقط، دون تشهير ولا زيادة ولا عبث بالسياق.

ومنها أيضًا :**التشهير بعد الخصومة.**
فقد تكون هناك علاقة خاطئة بين طرفين، فإذا اختلفا قام أحدهما بفضح الآخر. وهذا يدل على فساد المروءة؛ لأن من اتقى الله لا يجعل الذنب المشترك سلاحًا للانتقام. وقال النبي صلى الله عليه وسلم: **"بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم".** رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه.

فكيف بمن لا يكتفي بالاحتقار، بل يفضح وينشر ويكسر نفس إنسان ربما تاب إلى الله؟ ويجب أن يتعلم الشباب والفتيات قاعدة مهمة :**ليس كل ما يصل إليك يجوز لك أن تنشره.** إذا وصلتك صورة خاصة، أو محادثة مسربة، أو مقطع فضيحة، فحذفك له عبادة، وعدم مشاركتك له مروءة، ونصحك لمن أرسله دين و عمل بلاغ وحظر مسؤولية. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"**. رواه الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه، وقال: حديث حسن.

وخلاصة هذا الفصل أن المسلم ليس صياد فضائح، ولا ناقل عورات، ولا شريكًا في إشاعة الفاحشة. ومن ستر ستره الله، ومن فضح الناس عرّض نفسه لأن يفضحه الله أو يبتليه بما عيّر به غيره. لا تنشر محادثة لم تؤتمن على نشرها، ولا تحفظ صوتًا لتؤذي به صاحبه، ولا تجعل خصوصية الناس مادة للانتقام أو السخرية، ولا ترسل من صوتك أو كلامك ما تستحي أن يخرج من سياقه أو يصل إلى غير أهله.و ما قيل في الخاص يبقى في الخاص، وما دار في المجموعات المغلقة لا يخرج منها إلا بإذن أو ضرورة معتبرة. ومن لم يؤتمن على كلام الناس، لم يكن أهلًا لثقتهم.

ميثاق عملي للتواصل الرقمي الآمن

بعد بيان الأحكام والمعاني، يحتاج الفتى والفتاة إلى ميثاق عملي واضح، يرجعون إليه قبل أن يفتحوا محادثة، أو يردوا على رسالة، أو يقبلوا متابعة، أو يرسلوا صورة، أو يدخلوا علاقة. فالمبادئ إذا لم تتحول إلى قواعد عملية قد تبقى كلامًا جميلًا لا يحمي صاحبه عند لحظة الضعف. والأصل الجامع لهذا الميثاق قول الله تعالى: ﴿**وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ**﴾ سورة البقرة، الآية 282. فالتقوى ليست شعورًا عامًا، بل نور يهدي الإنسان في التفاصيل، حتى في طريقة استخدام الهاتف.

القاعدة الأولى: لا تفتح بابًا لا تعرف كيف تغلقه

قبل أن تبدأ محادثة خاصة، اسأل نفسك: هل أستطيع إنهاء هذا التواصل بسهولة إذا خرج عن حدوده؟ هل الطرف الآخر يحترم الحدود؟ هل أنا في حالة ضعف عاطفي تجعلني أقبل ما لا أقبل عادة؟ فإن لم تطمئن، فلا تفتح الباب. قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا**﴾ سورة الإسراء، الآية 32. والقرب يبدأ من الباب الأول.

القاعدة الثانية: اجعل الحاجة مقياس التواصل

ليس كل ما يمكن قوله ينبغي قوله. وليس كل من تستطيع مراسلته يجوز أن تراسله بلا حاجة. فإذا وجدت حاجة، فليكن الكلام بقدرها. وإذا انتهت الحاجة، انتهى الحديث. قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"**. رواه الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه، وقال: حديث حسن.

القاعدة الثالثة: العام أسلم من الخاص

إذا أمكن طرح السؤال في مجموعة دراسية أو قناة رسمية أو تعليق عام محترم، فلا تنتقل إلى الخاص بلا سبب معتبر. فالخاص قد يفتح بابًا لا يفتحه العام.

القاعدة الرابعة: لا ترسل صورة خاصة أبدًا

الصورة إذا خرجت من جهازك لم تعد في ملكك الكامل. ومن يحبك لا يطلب منك ما يخيفك أو يهددك. وقد قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ**﴾ سورة البقرة، الآية 195. ومن التهلكة أن يسلم الإنسان خصوصيته لمن لا يملك حقًا فيها.

القاعدة الخامسة: لا تقبل السرية المريبة

السرية التي تحمي خصوصية مباحة شيء، والسرية التي تخفي علاقة مريبة شيء آخر. فإذا احتاجت العلاقة إلى كذب وحذف وخوف، فهي علاقة مريضة.

القاعدة السادسة: لا تجعل قلبك معلقًا بإشعار

إذا صار مزاجك مرتبطًا برسالة، وفرحك مرتبطًا برد، وحزنك مرتبطًا بتأخر شخص، فراجع قلبك. قال الله تعالى: ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ سورة الرعد، الآية 28.

القاعدة السابعة: لا تختبر حب أحد بمعصية

من قال لك: إن كنت تحبني فأرسل، أو إن كنت تثق بي فافعل، فهو يضعك في موضع لا يرضي الله. المحبة الصادقة لا تطلب الحرام دليلًا عليها.

القاعدة الثامنة: احترم رفض الطرف الآخر

إذا قال لك أحد: لا أريد الاستمرار، أو لا أقبل هذا الكلام، أو لا تراسلني، فاحترم ذلك فورًا. الإلحاح بعد الرفض أذى، وقد يتحول إلى ظلم. قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"**. رواه البخاري ومسلم.

القاعدة التاسعة: لا تستجب لمبتز

إذا هددك شخص بصورة أو محادثة، فلا ترسل شيئًا جديدًا، ولا تدفع مالًا، ولا تدخل في تفاوض مذل. احفظ الأدلة، واستعن بشخص موثوق، وأبلغ الجهات المختصة.

القاعدة العاشرة: لا تجعل الله أهون الناظرين إليك

لا تجعل خوفك من الناس أكبر من خوفك من الله. قال الله تعالى: ﴿**أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى**﴾ سورة العلق، الآية 14.فإذا كتبت رسالة، أو فتحت صورة، أو دخلت محادثة، فتذكر أن الله يراك قبل أن يراك أحد.

وخلاصة هذا الفصل أن الميثاق العملي ليس تضييقًا، بل تدريب للنفس على السلامة. ومن وضع لنفسه حدودًا في وقت القوة، حفظته هذه الحدود عند لحظة الضعف.

الابتزاز الإلكتروني: حين تتحول الثقة إلى سلاح

من أخطر ما يواجه الفتيات والفتيان في وسائل التواصل الاجتماعي ما يسمى بالابتزاز الإلكتروني؛ وهو أن يستغل شخص ما صورة، أو مقطعًا، أو محادثة، أو سرًا، أو علاقة سابقة، ليهدد الطرف الآخر بالنشر أو الفضيحة أو الإيذاء إن لم يستجب لطلباته. وقد يكون الطلب مالًا، أو صورًا جديدة، أو استمرار العلاقة، أو السكوت عن إساءة، أو فعلًا محرمًا، أو تنازلًا عن حق.

والابتزاز الإلكتروني ليس مجرد خلاف عاطفي، ولا مزاح ثقيل، ولا تصرفًا عابرًا، بل هو ظلم وعدوان وأكل لكرامة الإنسان بالخوف. وهو من صور الإكراه والتهديد، ومن أعظم أبواب إشاعة الفاحشة، وكسر النفوس، وهدم البيوت، وربما دفع الضحية إلى اليأس أو الانهيار. وقد حذر الله تعالى من إشاعة الفاحشة بين المؤمنين، فقال: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**﴾ سورة النور، الآية 19.

وهذه الآية أصل عظيم في تحريم نشر الفضائح، أو التهديد بنشرها، أو تداول الصور والمحادثات الخاصة. فمن هدد بنشر صورة فتاة أو فتى، أو نشر محادثة خاصة بقصد الفضيحة، أو ابتز إنسانًا بما ستره الله عليه، فقد دخل في باب عظيم من الظلم والفساد. وقال الله تعالى: ﴿**وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ سورة المائدة، الآية 2.

فكل من ساعد المبتز، أو أعاد نشر المادة، أو شجعه، أو ضحك على الضحية، أو شارك في تداول الفضيحة، فهو شريك في العدوان بقدر فعله. وليس المسلم صياد عورات، ولا ناشر فضائح، ولا معينًا للظالم على المظلوم. وقال النبي صلى

الله عليه وسلم: **"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"** رواه البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما.

ويدخل في سلامة المسلمين من اليد في زماننا: سلامتهم من الهاتف، والحساب، ولوحة المفاتيح، ولقطة الشاشة، والنشر، والتهديد، والحفظ الخائن. فاليد التي كانت تؤذي بالضرب صارت قد تؤذي بالضغط على زر الإرسال، ورب كلمة أو صورة منشورة تهدم إنسانًا أكثر مما يهدمه أذى ظاهر.

كيف يبدأ الابتزاز غالبًا؟

غالبًا لا يبدأ الابتزاز بصورة واضحة من الشر، بل يبدأ بثقة زائدة أو علاقة غير منضبطة. قد يبدأ برسالة لطيفة، ثم اهتمام، ثم تعلق، ثم طلب صورة عادية، ثم صورة خاصة، ثم حديث لا يليق، ثم تسجيل صوتي، ثم إذا أرادت الضحية التوقف، ظهر الوجه الآخر: التهديد، والضغط، والتخويف.

وقد يبدأ الابتزاز أيضًا بعد اختراق حساب، أو سرقة هاتف، أو وقوع الجهاز في يد شخص غير أمين، أو مشاركة كلمة مرور، أو ترك الصور في جهاز غير آمن. ولذلك فإن الوقاية لا تكون فقط بحسن اختيار الأشخاص، بل بحفظ الخصوصية وعدم إرسال ما لا يجوز إرساله أصلًا.

قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ**﴾ سورة النور، الآية 21. والابتزاز من أوضح نتائج اتباع الخطوات الصغيرة: صورة، ثم صورة أخرى، ثم سر، ثم خضوع، ثم خوف. ومن رحمة الله أن يأمرنا ألا نتبع الخطوات من بدايتها، لا أن ننتظر حتى نصل إلى آخر الطريق.

وهذا التنبيه لا يعني أن الفتاة مسؤولة عن اعتداء غيرها، ولا أن خطأها إن وقع يبيح لأحد استغلالها أو تهديدها أو التشهير بها، فالمعتدي مسؤول عن عدوانه كاملا، وإنما المقصود أن تحفظ الفتاة نفسها من الأبواب التي يستغلها ضعاف النفوس.

لماذا لا يجوز الخضوع للمبتز؟

أول ما يجب أن يعرفه الفتى أو الفتاة أن الخضوع للمبتز لا ينهي الابتزاز غالبًا، بل يزيده قوة. فإذا أرسلت صورة جديدة، أو دفعت مالًا، أو استجبت لطلب محرم، فهم المبتز أنك خائف وقابل للضغط، فيطلب المزيد. ولهذا فقاعدة التعامل مع الابتزاز :لا تمنح المبتز مادة جديدة، ولا تدخل معه في سلسلة تنازلات.

ولا يجوز للمبتز أن يبرر فعلته بأن الطرف الآخر أخطأ أولًا؛ فالخطأ لا يبيح الظلم، والذنب لا يسقط كرامة الإنسان، ومن ستره الله لا يجوز لأحد أن يهتك ستره. قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من ستر مسلمًا ستره الله في الدنيا والآخرة"** رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. والستر هنا لا يعني حماية المبتز أو إسكات الضحية، بل يعني عدم نشر الفضيحة وعدم تداولها، مع أخذ الحق وردع الظالم بالطرق المشروعة.

ومن الرجولة أن يعرف الفتى أن سهولة الوصول إلى الفتاة لا تعني إباحة استدراجها، وأن ضعفها في لحظة لا يعطيه حقا في العبث بها، وأن حفظ بنات الناس دين ومروءة قبل أن يكون خوفا من العقوبة.

ماذا تفعل إذا تعرضت للابتزاز؟

أولًا :توقف عن الردود العاطفية والانفعالية.
لا تدخل في جدال طويل، ولا تستعطف المبتز، ولا تهدده بعبارات غاضبة، ولا تظهر له أنك منهار. المبتز يتغذى على الخوف، وكلما شعر أنك مرتبك زاد ضغطه.

ثانيًا :لا ترسل أي شيء جديد.
لا ترسل صورًا، ولا مقاطع، ولا مالًا، ولا معلومات إضافية. لا تصدق وعده إذا قال: "أرسل آخر شيء وسأحذف كل شيء. " من خانك مرة لا تؤمنه على كرامتك مرة أخرى.

ثالثًا :احفظ الأدلة.
احتفظ بلقطات شاشة للتهديدات، واسم الحساب، ورقم الهاتف، وروابط الصفحات، وتوقيت الرسائل. لا تحذف كل شيء بدافع الخوف؛ لأن الأدلة قد تكون وسيلة حمايتك.

رابعًا :أخبر شخصًا موثوقًا فورًا.
لا تواجه الابتزاز وحدك. اختر والدًا عاقلًا، أو أمًا رحيمة، أو أخًا حكيمًا، أو معلمًا أمينًا، أو مستشارًا موثوقًا. الخوف من المصارحة قد يجعل المبتز أقوى، أما وجود شخص عاقل بجانبك فيكسر دائرة الخوف.

خامسًا :أبلغ الجهات المختصة.
الابتزاز جريمة وعدوان، والجهات المختصة في أغلب الدول لديها وسائل للتعامل مع الجرائم الإلكترونية. لا تتردد في طلب الحماية القانونية والرسمية عند وجود تهديد حقيقي.

سادسًا :لا تلُم نفسك لومًا يدمرك.
قد تكون أخطأت، وقد تكون وثقت في غير موضع الثقة، لكن خطأك لا يعطي أحدًا حق ابتزازك. عالج الخطأ بالتوبة والحكمة، لا بالاستسلام للظالم. قال الله تعالى: ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ**﴾ **سورة الزمر، الآية 53.** هذه الآية باب أمل لكل من أخطأ.

فليس الطريق أن ينهار الإنسان أو يظن أن حياته انتهت، بل الطريق أن يرجع إلى الله، ويطلب الستر، ويأخذ بالأسباب، ويمنع الظالم من الاستمرار في ظلمه.

الذكاء الاصطناعي والتزييف العميق: حين يصنع المبتز كذبًا يشبه الحقيقة

ومن أخطر ما استجد في باب الابتزاز الإلكتروني استعمال أدوات الذكاء الاصطناعي في صناعة الصور والمقاطع المزيفة، أو ما يعرف بالتزييف العميق. فقد يستطيع المعتدي أن يأخذ صورة عادية منشورة في حساب عام، أو صورة شخصية بريئة، ثم يستخدم بعض البرامج لصناعة صورة أو مقطع كاذب يوحي بأن صاحبه في وضع لم يقع أصلًا.

وهذا باب شديد الخطورة؛ لأن الضحية هنا قد لا تكون قد أرسلت صورة خاصة، ولا وقعت في محادثة محرمة، ولا فرطت في شيء ظاهر، ومع ذلك تجد نفسها مهددة بصورة أو مقطع مصنوع كذبًا وعدوانًا. ولذلك يجب أن يكون واضحًا أن الذكاء الاصطناعي لا يغير الحكم الشرعي ولا الأخلاقي: فالكذب كذب ولو صنعته آلة، والبهتان بهتان ولو أخرجه برنامج، والابتزاز جريمة ولو استعمل صاحبه أحدث التقنيات.

قال الله تعالى: ﴿**وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا**﴾ سورة الأحزاب، الآية 58. فهذه الآية أصل عظيم في تحريم إيذاء الأبرياء ونسبة ما لم يفعلوه إليهم. ومن صنع صورة مزيفة أو مقطعًا كاذبًا، أو هدد بنشره، أو شارك في تداوله، فقد جمع بين الكذب، والبهتان، وإيذاء المؤمنين، وإشاعة الفاحشة، وخيانة الأمانة، وقد يكون فعله جريمة يعاقب عليها النظام قبل أن يكون ذنبًا يحاسبه الله عليه.

ولا يجوز لأحد أن يقول: "هذه مزحة"، أو "لم أنشرها فعلًا"، أو "كنت أريد تخويفه فقط". فالتهديد نفسه ظلم، وصناعة المادة الكاذبة ظلم، والاحتفاظ بها بنية الضغط ظلم، وتداولها ظلم أعظم. ومن تمام الفقه أن نعلم أن أعراض الناس ليست مجالًا للتجربة، وسمعة الفتيات والفتيان ليست لعبة في يد من يملك برنامجًا أو مهارة تقنية.

ومن جهة الوقاية، ينبغي للفتيات والفتيان أن يدركوا أن نشر الصور الشخصية على الحسابات العامة قد يجعلها مادة سهلة لمن لا يخاف الله؛ ولذلك فمن الحكمة تقليل الصور المكشوفة، وضبط إعدادات الخصوصية، وعدم قبول الغرباء، وعدم نشر صور عالية الوضوح بلا حاجة، وعدم مشاركة الصور العائلية أو الخاصة في الأماكن المفتوحة. وهذه الاحتياطات لا تعني أن الضحية مسؤولة عن جريمة المزور، لكنها من باب الأخذ بالأسباب وحفظ الخصوصية.

أما إذا وقع التهديد بصورة أو مقطع مزيف، فالواجب ألا يستسلم الضحية للمبتز، وألا يرسل مالًا، وألا يقدم صورًا أو معلومات جديدة، وألا يدخل في مفاوضات طويلة معه؛ لأن المبتز لا يشبع، وكل استجابة قد تزيده جرأة. والخطوات الصحيحة هي: حفظ الأدلة، تصوير الرسائل والروابط والحسابات، عدم حذف كل شيء قبل توثيقه، إخبار شخص موثوق، الإبلاغ عن الحساب، واللجوء إلى الجهات المختصة أو وحدة الجرائم المعلوماتية في البلد الذي يعيش فيه.

ويجب على الأهل والمربين أن يفهموا طبيعة هذا الخطر الجديد. فليس كل صورة منتشرة دليلًا على خطأ صاحبها، وليس كل مقطع متداول حقيقة. ومن الظلم العظيم أن يسارع الأهل أو المجتمع إلى اتهام الضحية قبل التحقق، خاصة في زمن صار فيه الكذب يصنع بصورة تشبه الحقيقة. والواجب عند ظهور مثل هذه المواد هو الستر، والتثبت، والاحتواء، والإبلاغ، لا الصراخ ولا الفضيحة ولا تدمير الضحية مرتين: مرة بيد المبتز، ومرة بيد أهلها أو مجتمعها.

قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا**﴾ سورة الحجرات، الآية 6. فإذا كان التبين واجبًا في الخبر المنقول، فهو في الصور والمقاطع الرقمية أولى وأشد؛ لأن الصورة لم تعد دليلًا قطعيًا في هذا الزمن، والمقطع لم يعد برهانًا كافيًا بمجرده، بل قد يكون مصنوعًا أو مركبًا أو مقتطعًا من سياقه.

والقاعدة الجامعة هنا: لا تصدق كل ما ترى، ولا تنشر كل ما يصلك، ولا تشارك في قتل سمعة إنسان بصورة أو مقطع لا تعرف حقيقته. ومن جاءه تهديد بتزييف عميق فليعلم أن خوفه مفهوم، لكن الاستسلام ليس حلًا، وأن الستر لا يعني الصمت أمام المجرم، وأن حماية النفس تبدأ بالتوثيق، وطلب العون، وقطع الطريق على المبتز من أول لحظة.

وخلاصة هذا الباب أن الذكاء الاصطناعي قد سهّل على أصحاب النفوس المريضة صناعة الكذب، لكنه لم يسقط حرمة الأعراض، ولم يرفع مسؤولية المعتدي، ولم يجعل البهتان أخف جرمًا. بل كلما زادت قدرة الإنسان على الأذى زادت مسؤوليته أمام الله. ومن خاف الله لم يستخدم علمًا ولا تقنية في هتك ستر، أو تشويه سمعة، أو ابتزاز ضعيف، أو صناعة فاحشة لم تقع.

رسالة إلى الضحية

يا من تعرضت للابتزاز، اعلم أن خوفك مفهوم، وارتباكك طبيعي، لكن لا تجعل الخوف يقودك إلى تنازلات جديدة. المبتز يريد أن يعزلك، وأن يقنعك أن لا أحد سيقف معك، وأن الفضيحة حتمية، وأن خلاصك الوحيد في طاعته. وهذا كذب. خلاصك يبدأ حين تكسر دائرة السرية، وتطلب العون من شخص أمين، وتحفظ الأدلة، وتتوقف عن الاستجابة. لا تسمح لذنب أو خطأ أو لحظة ضعف أن تتحول إلى حكم مؤبد على حياتك. باب الله مفتوح، والستر ممكن، والنجاة ممكنة، وكثير ممن تعرضوا للابتزاز نجوا حين توقفوا عن الخضوع وطلبوا المساعدة.

رسالة إلى المبتز

يا من تهدد فتاة أو فتى بصورة أو محادثة، اتق الله. أنت لا تمارس ضغطًا عابرًا، بل ترتكب ظلمًا عظيمًا. قد تظن أن خلف الشاشة لا يراك أحد، لكن الله يراك، والملائكة تكتب، ودعوة المظلوم ليس بينها وبين الله حجاب. قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ**﴾ سورة إبراهيم، الآية 42. وقال النبي صلى الله عليه وسلم لمعاذ رضي الله عنه حين بعثه إلى اليمن: **"واتق دعوة المظلوم، فإنه ليس بينها وبين الله حجاب"** رواه البخاري ومسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما.

إن كنت تحتفظ بصورة أو محادثة لتذل بها إنسانًا، فاحذفها وتب إلى الله. وإن كنت قد نشرت شيئًا، فبادر بإزالته واطلب العفو ممن ظلمت، وتحمل مسؤولية فعلك. فالفضيحة التي تهدد بها غيرك قد تصبح باب هلاكك في الدنيا والآخرة.

مسؤولية الأهل عند وقوع الابتزاز

من أكبر الأخطاء أن يتحول خوف الأهل على السمعة إلى قسوة على الضحية. فالابن أو الابنة إذا جاءا يطلبان النجدة فليس الوقت وقت تحطيم وإهانة، بل وقت احتواء وحماية، ثم توجيه ومحاسبة رحيمة بعد زوال الخطر. قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه"** رواه مسلم عن عائشة رضي الله عنها.

الأصل في التربية بناء الثقة قبل وقوع الخطأ، لا التفتيش بعده. والبيت الآمن ليس هو البيت الذي لا يخطئ فيه الأبناء، بل البيت الذي يستطيع الابن أو البنت أن يعودا إليه عند الخوف دون أن يخشيا الفضيحة أو الإهانة أو التدمير النفسي.

فالرفق لا يعني التهاون مع الخطأ، لكنه يعني أن تكون الأولوية أولًا لحماية الضحية، وإيقاف الابتزاز، ومنع انتشار الضرر، ثم بعد ذلك تأتي التربية والمراجعة. أما الصراخ والتهديد والطرد والفضح داخل البيت، فقد يدفع الضحية إلى العزلة أو الاستسلام للمبتز أو اليأس.

مسؤولية المجتمع

المجتمع المسلم لا يجوز أن يكون بيئة تساعد المبتز. فإذا وصلت إلى الإنسان مادة مسربة أو صورة خاصة أو محادثة فاضحة، فالواجب أن يحذفها، وأن لا يعيد إرسالها، وأن ينصح من أرسلها، وأن يتذكر أن أعراض الناس ليست مادة للضحك والتسلية. قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"** رواه الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه، وقال: حديث حسن. ومن لم يكن قادرًا على نصرة الضحية، فلا يكن على الأقل عونًا للمبتز. فإعادة النشر مشاركة في الجريمة الأخلاقية، ولو قال صاحبها: أنا فقط أنقل.

خلاصة الفصل

الابتزاز الإلكتروني جريمة أخلاقية وشرعية واجتماعية. والوقاية منه تكون بحفظ الحدود منذ البداية: لا صور خاصة، لا علاقات سرية، لا ثقة مطلقة في الفضاء الرقمي، لا خضوع لمن يطلب ما لا يرضي الله. وإذا وقع الابتزاز، فالنجاة تكون بأربع كلمات: لا تستجب، احفظ الأدلة، اطلب المساعدة، أبلغ المختصين. ومن وقع في خطأ فليتب، ومن هُدد فليثبت، ومن ابتز فليخف الله، ومن رأى فضيحة فليستر، فإن الله ستير يحب الستر، والناس جميعًا محتاجون إلى رحمة الله وستره.

غرف الدردشة الصوتية: بين الحوار النافع والخلوة المسموعة

لم تعد وسائل التواصل قائمة على الرسائل المكتوبة والصور والمقاطع وحدها، بل ظهر نوع آخر من التواصل له أثر خاص في النفس، وهو غرف الدردشة الصوتية، مثل الغرف المفتوحة في بعض التطبيقات والمنصات، وما يشبهها من مجالس صوتية رقمية يجتمع فيها رجال ونساء، ويتحدثون بأسمائهم أو بأسماء مستعارة، وربما بأصواتهم الحقيقية أو بأصوات معدلة، في موضوعات نافعة أحيانًا، وفي أحاديث عابرة أو مريبة أحيانًا أخرى.

وهذه الغرف قد تكون بابًا للخير إذا استعملت في العلم، والنصيحة، والحوار الهادف، والتعلم، وتبادل الخبرات، ومناقشة القضايا العامة بأدب ووقار. فالوسيلة في ذاتها ليست شرًا مطلقًا، وإنما العبرة بالمقصد، والمحتوى، والضوابط، والآثار التي تتركها في القلب والسلوك.

قال الله تعالى: ﴿**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ سورة المائدة، الآية 2. فكل غرفة صوتية ينبغي أن توزن بهذا الميزان: هل هي تعاون على علم نافع، أو نصيحة صادقة، أو مصلحة مشروعة؟ أم هي باب لغو، أو استدراج، أو تبرج صوتي، أو تعارف مريب، أو جدال لا ثمرة له، أو تعلق بين القلوب؟

والخطورة في الغرف الصوتية أنها تجمع بين حضور الصوت وغياب الرؤية، وبين الإحساس بالقرب وغياب المسؤولية، وبين العلنية الظاهرة والخصوصية الخفية. فقد تكون الغرفة مفتوحة أمام الناس، لكن القلب يتعلق بصوت معين، أو بأسلوب شخص معين، أو بطريقة ثنائه وردوده، ثم ينتقل الأمر من الحديث العام إلى المتابعة الخاصة، ثم إلى الرسائل، ثم إلى علاقة لا يرضاها الشرع ولا يطمئن إليها القلب.

والصوت له أثر لا ينكر. فقد يتعلق الإنسان بالكلمة إذا قرأها، فكيف إذا سمعها بصوت ناعم، أو أسلوب لطيف، أو نبرة فيها اهتمام خاص؟ ولهذا جاء القرآن بضبط القول، لا بمنعه مطلقًا.

قال الله تعالى مخاطبًا نساء النبي صلى الله عليه وسلم: ﴿**فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا**﴾ سورة الأحزاب، الآية 32. ومع أن الخطاب في الآية لأمهات المؤمنين، فإن المعنى التربوي فيها عام في حفظ القول من كل تليين أو تكسر أو أسلوب يفتح باب الطمع. والقول المعروف هو الكلام الواضح المحترم، الذي يؤدي الحاجة دون إثارة، ولا تودد زائد، ولا إطالة بلا فائدة.

وفي الغرف الصوتية قد يقع بعض الشباب والفتيات في أخطاء لا يشعرون بخطورتها في البداية؛ مثل كثرة الدخول إلى غرفة معينة من أجل شخص معين، أو انتظار دخوله، أو الحرص على التعليق بعد كلامه، أو مدح صوته أو أسلوبه، أو المزاح معه أمام الحاضرين، أو طلب فتح غرفة خاصة، أو الانتقال بعد ذلك إلى المحادثات الشخصية.

وقد يقول أحدهم: نحن في غرفة عامة، والناس يسمعون، فأين الخطر؟ والجواب أن العلنية لا تمنع دائمًا من الفتنة؛ فقد يكون الكلام أمام الناس، لكن القصد خاص، والنظرات الرقمية خاصة، والاهتمام خاص، والرسائل التي تأتي بعد المجلس خاصة. وكم من باب خاص بدأ من مجلس عام، وكم من تعلق بدأ من كلمة قيلت أمام الجميع، لكنها وقعت في قلب شخص بعينه.

ومن أخطر ما في الغرف الصوتية طول الوقت. فقد يدخل الإنسان ليستمع دقائق، ثم تمضي الساعات في كلام لا ينفع، ومزاح لا ينتهي، وجدال لا يثمر،

ومتابعة لأشخاص لا يعرف حقيقتهم. ومع طول الوقت يضعف الحياء، وتخف الكلفة، ويصير ما كان مستغربًا في البداية أمرًا مألوفًا. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت"** رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. وهذا الحديث أصل في ضبط الكلام، ويدخل فيه الكلام المنطوق في الغرف الصوتية كما يدخل فيه الكلام المكتوب في الرسائل والتعليقات. فليس كل ما يقال مباحًا لأنه قيل في مجلس رقمي، وليس كل حديث يصلح لأن يطول، وليس كل مشاركة نافعة لمجرد أنها علنية.

ومن صور الخطر في غرف الدردشة الصوتية:

- أن تتحول الغرفة إلى تعارف بين الفتيات والفتيان بلا حاجة واضحة.
- أن يكثر المزاح بين أشخاص بأعيانهم.
- أن يمدح أحدهم صوت فتاة أو أسلوبها بطريقة شخصية.
- أن تمدح فتاة صوت شاب أو حضوره أو لطفه بما يفتح باب التعلق.
- أن يطلب أحدهم الانتقال من الغرفة العامة إلى الخاص.
- أن تستعمل الأسماء المستعارة لإسقاط الحياء والمسؤولية.
- أن يكثر الكلام في الليل، حيث تضعف النفس ويطول البوح.
- أن تتحول الغرفة إلى مكان للشكوى العاطفية والفضفضة الخاصة.
- أن يستغل بعضهم حاجة الآخرين إلى الاهتمام أو النصيحة.
- أن تكون الغرفة مدخلًا لجمع الحسابات، ثم المراسلات، ثم العلاقات الخفية.

ومن الضوابط المهمة في هذه الغرف:

أولًا: لا تدخل غرفة لا تعرف مقصدها.

فالغرف الصوتية ليست سواء. منها ما هو علمي نافع، ومنها ما هو مهني جاد، ومنها ما هو حواري محترم، ومنها ما هو باب للعبث واللغو والتعارف المريب. فاختر مجلسك الرقمي كما تختار مجلسك الواقعي؛ فإن المجالس تؤثر في القلوب، ولو كانت خلف شاشة. قال الله تعالى: ﴿**وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ**﴾ سورة الكهف، الآية 28. فصحبة أهل الخير مطلوبة، ومجالسة أهل الغفلة مؤثرة، سواء كانت المجالس في بيت، أو طريق، أو غرفة صوتية.

ثانيًا: اجعل مشاركتك بقدر الحاجة.

- إذا احتجت إلى سؤال، فاسأل بوضوح.
- وإذا كان لك تعليق نافع، فقله باختصار.
- وإذا انتهت الفائدة، فلا تجعل البقاء عادة بلا مقصد.
- فكثرة الحضور في الغرف بلا حاجة قد تفتح باب الاعتياد، ثم التعلق، ثم البحث عن أشخاص لا عن موضوعات.

ثالثًا: تجنب التلطف الصوتي الزائد.

ليس المقصود أن يتكلم الإنسان بغلظة أو جفاء، بل أن يكون كلامه طبيعيًا وقورًا، بعيدًا عن التليين المتعمد، والضحك المتكرر، والعبارات الخاصة، والمدح الشخصي، والأسلوب الذي يطلب الإعجاب أو يثير الانتباه. والفتاة لا تحتاج أن تجعل صوتها وسيلة جذب، والفتى لا يحتاج أن يجعل صوته وسيلة استمالة. فالوقار زينة للطرفين.

رابعًا: لا تمدح الصوت أو الحضور الشخصي.

من الأخطاء المنتشرة أن يقول أحدهم: صوتك جميل، أو أسلوبك يأسر، أو حضورك مختلف، أو لا تحلو الغرفة إلا بك. وقد تبدو هذه العبارات مجاملة، لكنها في هذا الباب قد تكون مفتاح تعلق، خصوصًا إذا تكررت أو وجهت لشخص بعينه من الجنس الآخر. والثناء الآمن يكون على الفكرة لا على الشخص، وعلى الفائدة لا على الجاذبية، وعلى المحتوى لا على الصوت والحضور.

خامسًا: احذر من الغرف الليلية الطويلة.

الكلام في الليل له أثر خاص؛ فالنفوس أضعف، والبوح أسهل، والرقابة أقل، والفراغ أوسع. وليس كل كلام في الليل محرمًا، لكن جعل الليل وقتًا دائمًا لغرف مختلطة ممتدة، ومزاح، وفضفضة، وسهر، باب ينبغي الحذر منه.

سادسًا: لا تنتقل من العام إلى الخاص بلا ضرورة.

إذا بدأ التعارف في غرفة عامة، ثم طلب أحدهم التواصل الخاص بحجة استكمال النقاش، أو إرسال مرجع، أو توضيح أمر بسيط، فليكن الأصل الحذر. فإن كان الأمر علميًا أو مهنيًا فليكن عبر قناة عامة أو رسمية قدر الإمكان، أو بقدر الحاجة دون توسع. وكثير من العلاقات لا تبدأ من الخاص مباشرة، بل تبدأ من غرفة عامة، ثم متابعة، ثم رسالة، ثم حديث يومي، ثم تعلق.

سابعًا: لا تجعل الغرفة مكانًا للفضفضة الشخصية.

بعض الناس يدخلون الغرف الصوتية ليشكوا وحدتهم، أو خلافاتهم الأسرية، أو تجاربهم العاطفية، أو ضعفهم النفسي. وقد يستغل أصحاب القلوب المريضة هذه الفضفضة للدخول إلى القلب من باب التعاطف.

فليس كل مستمع أمينًا، وليس كل من أظهر التعاطف ناصحًا، وليس كل من قال: أنا أفهمك، يريد لك الخير. والهموم الخاصة ينبغي أن تعرض على أهل الثقة والدين والعقل، لا على غرباء في غرفة رقمية.

ثامنًا: لا تغتر بالأسماء المستعارة.

قد يدخل الإنسان باسم غير حقيقي، وصورة غير حقيقية، وسيرة غير حقيقية، ويظهر التدين أو الحكمة أو الثقافة أو اللطف، وهو في الحقيقة غير ذلك. والعالم الرقمي يسمح للإنسان أن يصنع لنفسه صورة ينتقيها بعناية، فلا تتعلق بصورة لم تختبر حقيقتها. ومن الخطأ أن يمنح الإنسان ثقته الكاملة لشخص لا يعرف عنه إلا صوته وكلامه في غرفة.

تاسعًا: اضبط وقتك.

الغرف الصوتية قد تسرق الساعات دون شعور. ومن علامات الخطر أن يتأخر الإنسان عن صلاته، أو دراسته، أو نومه، أو واجباته، بسبب غرفة لا تنتهي. وما شغل عن واجب أو أضعف القلب أو ضيع العمر، فهو محتاج إلى مراجعة. قال الله تعالى: ﴿**وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ**﴾ سورة العصر، الآيتان 1-2. فالوقت رأس مال الإنسان، وما يذهب منه لا يعود.

عاشرًا: اخرج فورًا من الغرفة التي يكثر فيها التبرج اللفظي أو المزاح المريب.

إذا وجدت أن الغرفة تقوم على ضحكات متبادلة، أو تلميحات، أو تعارف شخصي، أو مدح للأصوات، أو كلام لا يليق، أو سخرية، أو جدال فاسد، فلا تنتظر أن يتغير المجلس كله لأجلك. اخرج واحفظ قلبك. وقد قال الله تعالى: ﴿**وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ**﴾ سورة الأنعام، الآية 68. والمعنى العام أن

المؤمن لا يجالس الباطل راضيًا به، ولا يبقى في مجلس يفسد دينه وقلبه إذا قدر على تركه.

ومن القواعد الجامعة في غرف الدردشة الصوتية أن يسأل الإنسان نفسه:

- لماذا أدخل هذه الغرفة؟
- هل أخرج منها أنفع لديني أو عقلي أو عملي؟
- هل تعلقت بشخص أم استفدت من موضوع؟
- هل أحرص على وجود شخص معين؟
- هل أتكلم بطريقة أستحي أن يسمعها أهلي؟
- هل طال الوقت بلا فائدة؟
- هل انتقل الأمر من نقاش عام إلى اهتمام خاص؟
- هل هذه الغرفة تقربني من الله أم تضعف قلبي؟

فإذا وجد الإنسان في نفسه ميلاً خاصًا، أو انتظارًا لشخص معين، أو رغبة في الظهور أمامه، أو فرحًا زائدًا بثنائه، أو حزنًا عند غيابه، فليعلم أن الأمر تجاوز حدود الاستماع العابر، وأن القلب بدأ يدخل في منطقة تحتاج إلى علاج مبكر.

ولا ينبغي أن نغفل عن مسؤولية أصحاب الغرف والمشرفين عليها. فمن فتح غرفة صوتية فهو مسؤول عن أدبها واتجاهها وما يسمح به فيها. وليس من الأمانة أن تترك الغرفة تتحول إلى تعارف مريب، أو مزاح مختلط، أو إسقاط للحياء، أو ساحة لاصطياد القلوب، ثم يقال: نحن مجرد مستضيفين. نعم، هذه إضافات مهمة جدًا، خصوصًا لأنها تمس أبوابًا قد تبدو صغيرة لكنها تفتح مسارات خاصة أو توحي بقرب غير مقصود.

حادي عشر: محاذير استخدام الايموجي

قد يظن بعض الناس أن استعمال علامة صغيرة، أو رمز تعبيري، أو تعليق عابر، أمر لا يستحق الوقوف عنده. لكن بعض هذه العلامات قد يحمل أكثر من معنى، أو يفتح باب التودد، أو يوحي بقرب خاص، أو يرسل رسالة غير مباشرة لا تناسب حدود العلاقة بين الفتى والفتاة.

ولهذا ينبغي تجنب كل تعليق أو رمز يمكن أن يفهم على وجهين، أو يحمل دلالة شخصية، أو يستعمل عادة في سياق عاطفي أو خاص. فالمؤمن لا يكتفي بأن يقول: لم أقصد، بل ينظر أيضًا إلى ما يمكن أن يفهمه الطرف الآخر، وما يمكن أن يفتحه الكلام من باب.

والسلامة أن يكون التعليق واضحًا، محترمًا، متعلقًا بالموضوع، خاليًا من الإشارات الخاصة، والرموز ذات المعاني المزدوجة، والعبارات التي تفتح باب التودد أو الخصوصية الزائدة.

ثاني عشر: لا ترسل رسائل خاصة غير مطلوبة.

من الأخطاء الشائعة بعد الغرف الصوتية أن ينتقل بعض المشاركين إلى الرسائل الخاصة بلا حاجة واضحة؛ فيرسل أحدهم: أعجبني كلامك، أو أحببت مداخلتك، أو أريد التعرف أكثر، أو عندي تعليق لا يصلح في الغرفة، أو أريد استكمال النقاش على الخاص.

وقد يكون ظاهر الرسالة لطيفًا، لكنها قد تفتح بابًا لا حاجة له. فليس كل إعجاب بكلمة يبرر رسالة خاصة، وليس كل نقاش يحتاج إلى امتداد منفرد، وليس كل مشاركة عامة تصلح أن تكون بداية علاقة شخصية.

فإذا كان الأمر علميًا أو عمليًا أو متعلقًا بموضوع الغرفة، فالأصل أن يبقى في الإطار العام قدر الإمكان. وإذا وجدت ضرورة حقيقية للخاص، فليكن الكلام مختصرًا، واضحًا، وبقدر الحاجة، دون توسع في التعارف أو السؤال عن الحياة الشخصية.

ثالث عشر: تجنب الكلام في المسائل الشخصية.

غرف الدردشة الصوتية ليست مكانًا مناسبًا لفتح التفاصيل الخاصة، ولا لبث الهموم العاطفية، ولا للحديث عن الخلافات الأسرية، ولا لكشف نقاط الضعف أمام غرباء لا تعرف حقيقتهم. فقد يستمع إليك شخص يظهر التعاطف، ثم يستغل ما عرفه عنك لاحقًا. وقد تبدأ العلاقة من باب المواساة، ثم تتحول إلى تعلق، ثم إلى سيطرة أو ابتزاز معنوي. وليس كل من يحسن الاستماع أمينًا، ولا كل من يقول: أنا أفهمك، يريد لك الخير. ولهذا ينبغي أن تبقى المسائل الشخصية في نطاق أهل الثقة: والد، أو والدة، أو قريب حكيم، أو مربٍّ أمين، أو مستشار موثوق، لا في غرف مفتوحة يدخلها من تعرف ومن لا تعرف.

رابع عشر: لا تفصح عن شخصيتك وبياناتك إلا للضرورة.

من تمام الأمان الرقمي ألا يكشف الإنسان عن اسمه الكامل، أو مدرسته، أو جامعته، أو مكان عمله، أو عنوانه، أو رقم هاتفه، أو حساباته الأخرى، أو أسماء أهله وأصدقائه، أو تفاصيل يومه وتنقلاته، إلا لضرورة معتبرة ومع جهة موثوقة.

فالمعلومات الصغيرة قد تجتمع لتصنع صورة كاملة عن الإنسان. وقد يستغلها صاحب نية سيئة في التتبع، أو الضغط، أو انتحال الشخصية، أو معرفة البيئة المحيطة بك، أو الوصول إلى حساباتك.

والقاعدة العملية: لا تعطِ الغرباء من معلوماتك ما لا يحتاجون إليه.
فليس كل من شاركك غرفة صوتية صار أهلًا لمعرفة تفاصيل حياتك، وليس كل حديث لطيف يمنح صاحبه حق الدخول إلى خصوصيتك. احفظ بياناتك كما تحفظ مالك، واحفظ خصوصيتك كما تحفظ سمعتك، فإن التفريط في المعلومات قد يكون بداية أذى كبير.

خامس عشر: تجنب الخلوة الرقمية تمامًا.
من أخطر ما ينتج عن غرف الدردشة الصوتية أن ينتقل الحديث من المجلس العام إلى الرسائل الخاصة بين فتى وفتاة، ثم يبدأ الأمر بتعليق لطيف أو استكمال نقاش، ثم يتحول إلى سؤال شخصي، ثم اعتياد، ثم تعلق. ولهذا فالأصل الأسلم والأحوط: تجنب الخلوة الرقمية تمامًا بأي حال، وعدم فتح محادثات خاصة منفردة بين فتى وفتاة لا تربطهما علاقة شرعية؛ لأن الخاص يرفع كثيرًا من الحواجز، ويضعف الرقابة، ويفتح باب التدرج، ولو بدأ الكلام في موضوع مباح.

فإذا وجدت حاجة علمية أو دراسية أو عملية لا بد منها، فلتكن عبر قناة عامة، أو مجموعة مشتركة، أو بريد رسمي، أو بوجود طرف ثالث معتبر، أو من خلال الأهل أو الجهة المسؤولة. ولا ينبغي أن يكون الخاص المنفرد هو الطريق المعتاد للتواصل.

والقاعدة العملية: ما أمكن إنجازه في العلن، فلا ينقل إلى الخفاء. وما احتاج إلى تواصل، فليكن واضحًا، محدودًا، موثقًا، وفي إطار لا يوقع في ريبة ولا يفتح باب تعلق. فليحذر الفتى والفتاة من عبارة: نكمل في الخاص؛ فإنها كانت في كثير من الأحيان أول خطوة من مجلس عام إلى علاقة خفية. والسلامة أن يغلق هذا الباب من أصله، فالقلب أضعف من أن يختبر نفسه في كل مرة، والشيطان أطول نفسًا من الإنسان.

ومن واجب المشرفين:

- وضع هدف واضح للغرفة.
- منع التعليقات الشخصية المريبة.
- إيقاف المزاح الخارج عن الوقار.
- منع طلبات الانتقال إلى الخاص داخل النقاش.
- غلق الغرفة إذا تحولت عن مقصدها.
- تذكير المشاركين بالأدب والحياء.
- عدم استغلال سلطة الإشراف للتقرب أو التمييز أو الإحراج.

وخلاصة هذا الفصل أن غرف الدردشة الصوتية قد تكون مجلس علم وخير، وقد تكون باب فتنة وتعلق، والفرق بينهما تصنعه النية، والضوابط، ونوع الكلام، وطول الوقت، وحفظ الحدود. ةفمن دخلها لحاجة نافعة، وتكلم بقدر، وحفظ صوته وقلبه، وخرج عند ظهور الريبة، انتفع وسلم. ومن جعلها بديلًا عن الفراغ، ومكانًا للتعارف، وبابًا للمزاح، وجسرًا إلى الخاص، فقد عرض قلبه ووقته وحياءه لخطر لا يستهان به. نسأل الله أن يجعل مجالسنا، الواقعية والرقمية، مجالس ذكر وخير ونفع، وأن يصرف عنا مجالس الغفلة والفتنة، وأن يحفظ أسماعنا وألسنتنا وقلوبنا، وأن يجعل ما نقول ونسمع حجة لنا لا علينا.

الثقافة التقنية وأمان الحسابات

ليس الخطر في العالم الرقمي أخلاقيا فقط، بل هو أخلاقي وتقني في الوقت نفسه. فقد يكون الفتى أو الفتاة صادق النية، حريصا على الحياء، مدركا لحرمة الابتزاز ونشر الأسرار، لكنه يجهل أبسط وسائل حماية حسابه وهاتفه وبياناته، فيقع ضحية لا لأنه أراد الخطأ، بل لأنه لم يعرف كيف يحمي نفسه من أبواب الاستدراج والاختراق والخداع.

ومن هنا كان الوعي التقني جزءا من حفظ النفس والستر والكرامة. فكما أن المسلم مأمور بحفظ قلبه ولسانه وبصره، فهو مأمور كذلك بأن يحفظ أمانته وخصوصيته، وألا يفتح على نفسه بابا يعرف أهل الشر كيف يدخلون منه.

قال الله تعالى: ﴿**وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا**﴾ سورة النساء، الآية 5. ومع أن الآية في شأن المال، إلا أن معناها يربي المسلم على أن ما تقوم به مصالح الإنسان ينبغي أن يصان من العبث وسوء التصرف. وفي زماننا صارت الهوية الرقمية، والحسابات الشخصية، والصور، والرسائل، والملفات، جزءا من أمان الإنسان وسمعته ومصالحه. فمن فرط فيها بغير علم ولا حذر، فقد عرض نفسه لأذى عظيم. وقال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ**﴾ سورة النساء، الآية 71.

والحذر هنا أصل عام في دفع أسباب الضرر. وليس من التوكل أن يترك الإنسان حساباته بلا حماية، أو يثق في كل رابط، أو يرسل بياناته لكل صفحة، أو يظن أن الصور التي تختفي من الشاشة قد اختفت من الوجود. فالتوكل لا يناقض الأخذ بالأسباب، بل يكتمل به.

ومن أخطر الأوهام الرقمية: وهم التشفير والمحو الفوري.

فكثير من الشباب والفتيات يظنون أن إرسال صورة عبر تطبيق يتيح المشاهدة لمرة واحدة، أو عبر منصة تشتهر بأن الرسائل تختفي، يجعل الصورة آمنة لا يمكن حفظها. وهذا وهم شديد الخطورة. فقد لا يستطيع الطرف الآخر حفظ الصورة بالطريقة المعتادة، لكنه يستطيع تصويرها بجهاز آخر، أو تسجيل الشاشة بوسائل مختلفة، أو استخدام أدوات ملتوية، أو الاحتفاظ بها قبل أن تختفي، أو استغلال ثغرات في الجهاز أو التطبيق.

والقاعدة العملية في هذا الباب:

- ما خرج من جهازك لم يعد تحت سيطرتك الكاملة.
- فلا تقل: أرسلتها لمرة واحدة.
- ولا تقل: التطبيق يمنع الحفظ.
- ولا تقل: الصورة ستختفي بعد ثوان.
- ولا تقل: الطرف الآخر وعدني أنه لن يحتفظ بها.

فالأمان الحقيقي ليس في أن ترسل ثم تتمنى أن تختفي، بل في ألا ترسل أصلا ما قد يجرح حياءك أو يهدد كرامتك أو يستعمل ضدك يوما ما. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم" :**دع ما يريبك إلى ما لا يريبك"** رواه الترمذي والنسائي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

فإذا كان في إرسال صورة أو مقطع أو ملف خاص ريبة أو خوف أو احتمال ضرر، فالسلامة في تركه. وليس كل ما يتيحه التطبيق يجوز استعماله، ولا كل خاص آمن، ولا كل مشفر مأمون.

ومن أبواب الخطر كذلك: الهندسة الاجتماعية.

وهي أن يستعمل المخادع ذكاءه في خداع الإنسان لاختراقه من داخله، لا من خلال كسر الجهاز فقط. فقد لا يكون المبتز خبيرا تقنيا عظيما، لكنه يعرف كيف يخدع الضحية لتسلم له المفتاح بيدها.

ومن صور الهندسة الاجتماعية:

- أن يرسل شخص رابطا لاختبار شخصية لطيف، يطلب تسجيل الدخول بحسابك.
- أو يرسل لعبة تبدو بريئة تطلب صلاحيات الوصول إلى الصور والملفات.
- أو يطلب التصويت له في مسابقة مدرسية أو جامعية عبر رابط مزيف.
- أو يرسل ملفا باسم ملخص دراسي أو جدول امتحان أو صورة مهمة.
- أو ينتحل حساب صديقة أو زميل ويطلب كودا وصل إلى هاتفك.
- أو يدعي أنه من إدارة منصة أو شركة، ويطلب كلمة المرور أو رمز التحقق.
- أو يرسل صفحة تشبه صفحة تسجيل الدخول الحقيقية، لكنها مزيفة تسحب البريد وكلمة المرور.

وهذه الطرق لا تعتمد غالبا على القوة، بل على العجلة والثقة والفضول والخوف. ولذلك لا ينبغي أن يضغط الإنسان على رابط مجهول، ولا أن يدخل كلمة مروره في صفحة وصلته من شخص، ولا أن يعطي رمز التحقق لأي أحد، ولو قال له: أنا صديقك، أو أنا من الدعم الفني، أو أحتاج الرمز بسرعة.

والقاعدة هنا: رمز التحقق مثل مفتاح البيت، لا يعطى لأحد. ومن أعطى غيره رمز الدخول إلى حسابه، فقد يكون كمن فتح له الباب ثم تعجب من دخوله. وكثير من الحسابات لا تسرق لأن أصحابها ضعفاء أخلاقيا، بل لأنها سلمت

بياناتها في لحظة غفلة أو ثقة أو خوف. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: **"لا يلدغ المؤمن من جحر واحد مرتين"** رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه. وهذا الحديث يربي المسلم على اليقظة والتعلم من التجارب، وألا يكون ساذجا أمام أبواب الخداع المتكررة. فإذا سمع الإنسان عن طريقة احتيال، أو رأى غيره وقع فيها، فليتعلم قبل أن يكون هو الضحية التالية.

ومن أهم خطوات تأمين الهوية الرقمية:

تفعيل التحقق بخطوتين. ومعناه أن الحساب لا يفتح بكلمة المرور وحدها، بل يحتاج إلى خطوة ثانية، مثل رمز يصل إلى الهاتف، أو تطبيق تحقق، أو مفتاح أمان. وهذه الخطوة البسيطة قد تمنع كثيرا من محاولات الاختراق، خاصة إذا عرف شخص كلمة المرور أو تسربت من موقع قديم.

وينبغي كذلك استعمال كلمة مرور قوية، لا تكون اسما معروفا، ولا تاريخ ميلاد، ولا رقم هاتف، ولا كلمة سهلة التخمين. والأفضل أن تكون طويلة، مختلفة من حساب لآخر، وألا تستعمل كلمة المرور نفسها في كل المنصات. فمن استعمل كلمة واحدة لكل حساباته، فإذا انكشفت في مكان واحد، انفتحت بها أبواب كثيرة.

ومن الخطأ الشائع ترك الحسابات مفتوحة في أجهزة مشتركة، كأجهزة المدرسة، أو الجامعة، أو مقهى الإنترنت، أو هاتف صديق، أو جهاز العمل. فقد ينسى الإنسان تسجيل الخروج، أو يحفظ المتصفح كلمة لمرور، أو يبقى الحساب مفتوحا لمن يأتي بعده. ولذلك يجب تسجيل الخروج دائما من الأجهزة المشتركة، وعدم حفظ كلمات المرور فيها، وعدم فتح الملفات الخاصة عليها إلا عند الضرورة.

ومن أبواب الحذر أيضا تجنب شبكات الواي فاي العامة عند التعامل مع أمور شخصية أو حساسة. فقد تبدو الشبكة مجانية ومريحة، لكنها قد تكون غير آمنة، أو معدة لاصطياد البيانات، أو تسمح بتتبع بعض ما يفعله المستخدم. وليس معنى ذلك أن كل شبكة عامة خطر مؤكد، لكن معنى ذلك أن الملفات الخاصة والحسابات المهمة والبيانات الحساسة لا ينبغي أن تعرض لمثل هذه البيئة إلا مع وعي واحتياط.

ومن المهم كذلك مراجعة صلاحيات التطبيقات. فكثير من التطبيقات تطلب الوصول إلى الكاميرا والميكروفون والصور والموقع وجهات الاتصال، مع أنها لا تحتاج إلى كل ذلك. والإنسان العاقل لا يعطي كل تطبيق مفاتيح هاتفه. فإذا كان التطبيق لا يحتاج إلى الصور، فلا تمنحه إذن الوصول إليها. وإذا كان لا يحتاج إلى الموقع، فلا تتركه يعرف مكانك. وإذا كان لا يحتاج إلى الميكروفون، فلا تفتح له هذا الباب بلا سبب.

ومن علامات الخطر التقنية التي ينبغي الانتباه لها:

- أن يصلك تنبيه بمحاولة دخول إلى حسابك من مكان غريب.
- أن تجد رسائل أرسلت من حسابك وأنت لم ترسلها.
- أن يتغير بريد الاسترداد أو رقم الهاتف دون علمك.
- أن يطلب منك شخص رمز تحقق وصل إلى هاتفك.
- أن يرسل لك أحدهم رابطا مختصرا لا تعرف وجهته.
- أن يطلب تطبيق مجهول صلاحيات واسعة بلا سبب.
- أن يظهر حساب قريب أو صديق بأسلوب كلام مختلف ويطلب منك شيئا عاجلا.
- أن يبتزك أحد بأنه يملك صورا أو بيانات، مع أنه قد لا يملك شيئا، وإنما يريد إخافتك فقط.

وعند الاشتباه في اختراق الحساب، ينبغي التصرف بسرعة وهدوء.

فيغير الإنسان كلمة المرور فورا من جهاز آمن، ويفعل التحقق بخطوتين، ويسجل الخروج من جميع الأجهزة، ويراجع البريد ورقم الهاتف المرتبطين بالحساب، ويحذف التطبيقات المشبوهة، ويحفظ الأدلة إذا كان هناك تهديد، ويخبر شخصا موثوقا، ويتواصل مع المنصة أو الجهة المختصة عند الحاجة.

أما إذا وقع تهديد أو ابتزاز، فليس الحل أن يخضع الضحية للمبتز، ولا أن يدفع له مالا، ولا أن يرسل له موادا جديدة، ولا أن يدخل في مفاوضات طويلة معه.
بل الواجب حفظ الأدلة، وقطع التواصل قدر الإمكان، وإبلاغ شخص موثوق، والرجوع إلى الجهات المختصة.

فالخوف أول سلاح يستعمله المبتز، وكلما استجاب له الضحية زاد طمعه.

وينبغي للأهل والمربين أن يعلموا أبناءهم هذه الأمور قبل وقوع المشكلة، لا بعدها فقط. فالابن أو البنت إذا لم يتعلم معنى الرابط المزيف، ورمز التحقق، والتحقق بخطوتين، وصلاحيات التطبيقات، وخصوصية الصور، فقد يكون مكشوفا أمام من يعرف هذه الأبواب. والتربية اليوم لا تكتمل بالموعظة وحدها، بل تحتاج إلى تدريب عملي على الأمان الرقمي.

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم:**"كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته"** رواه البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما. ومن الرعاية في هذا الزمن أن نعلم أبناءنا كيف يحمون حساباتهم، كما نعلمهم كيف يحمون ألسنتهم وأبصارهم.

وأن نشرح لهم أن الحياء لا يعني السذاجة، وأن حسن الظن لا يعني تسليم المفاتيح للغرباء، وأن الأدب لا يمنع الحذر، وأن المؤمن ينبغي أن يكون نقيا في قلبه، يقظا في تصرفه.

الإبلاغ إلى الوسطاء والمنصات:

رغم أن وسائل التواصل الاجتماعي والعالم الرقمي قد يكونان مكانًا مخيفًا وخطرًا، خاصة للنساء، لذين يتعرضون كثيرًا لإساءات جنسية وجندرية، فإنهما قد يوفران أيضًا فرصًا إيجابية للعثور على مجتمعات متشابهة التفكير، والدفاع عن التغيير الإيجابي، والتضامن عبر الحدود الجغرافية والقيود الواقعية.

إذا كنت تبحث عن مثل هذه الفرص، يمكنك التواصل مع شخص تثق به أو تحترمه على وسائل التواصل الاجتماعي وسؤاله عما إذا كان يعرف مجموعات أو موارد يمكن الانضمام إليها. وقد يكون هناك مثلًا اصلاحي أو ناشط اجتماعي أو إمام مسجد أو صحفي أو ناشط تحدث عن تجربة مشابهة ويمكنه أن يوصي بمجموعة أو جهة داعمة.

تختلف طرق الإبلاغ حسب المنصة ونوع المحتوى.

وفيما يلي تلخيص لآليات الإبلاغ في بعض المنصات الشائعة:

فيسبوك

ما غير المسموح به؟ يميز فيسبوك بين الأفراد العاديين والشخصيات العامة. وبالنسبة للأفراد العاديين، يزيل المحتوى الذي يهدف إلى الإهانة أو التشهير، مثل الادعاءات المتعلقة بالنشاط الجنسي لشخص ما.

كيف يتم الإبلاغ؟

يمكن الإبلاغ عن ملف شخصي، أو منشور، أو رسالة، أو صفحة، أو مجموعة، أو تعليق، أو حدث، أو إعلان، ولكل نوع آلية إبلاغ خاصة به.

كيف تكون الاستجابة؟

تختلف الاستجابة حسب نوع المحتوى والشكوى. وغالبًا تقدم المنصة خطوات إرشادية، وقد تتيح تقديم تقرير. وفي العادة - وليس دائمًا - تخطر المنصة المستخدم بنتيجة الإبلاغ أو تشكره على تقديمه.

واتساب

WhatsApp

ما غير المسموح به؟

يحظر واتساب إرسال محتوى غير قانوني، أو فاحش، أو تشهيري، أو مهدد، أو مخيف، أو تحرشي، أو كاره، أو مسيء عرقيًا أو إثنيًا، أو يحرض على سلوك غير قانوني أو غير مناسب.

كيف يتم الإبلاغ؟

- **على أندرويد:** واتساب < المزيد من الخيارات < الإعدادات < المساعدة < اتصل بنا.
- **على آيفون:** واتساب < الإعدادات < المساعدة < اتصل بنا.

كما يمكن الإبلاغ عن جهة اتصال أو مجموعة من خلال فتح المحادثة، ثم الضغط على اسم جهة الاتصال أو المجموعة، ثم التمرير إلى الأسفل واختيار "الإبلاغ عن جهة الاتصال" أو "الإبلاغ عن المجموعة".

كيف تكون الاستجابة؟

لأن واتساب خدمة مشفرة، لا يستطيع الاطلاع على محتوى الرسائل إلا إذا أرفقت لقطة شاشة عند الإبلاغ.

وعند الإبلاغ عن جهة اتصال أو مجموعة، يتلقى واتساب أحدث الرسائل المرسلة إليك من المستخدم أو المجموعة المبلغ عنها، إلى جانب معلومات عن تفاعلاتك الأخيرة معهم.

وقد يحظر واتساب المستخدمين دون إشعار، لكن الإبلاغ لا يضمن الحظر.

إنستغرام

ما غير المسموح به؟

تنص إرشادات المجتمع في إنستغرام على إزالة المحتوى الذي يتضمن تهديدات موثوقة أو خطاب كراهية، أو يستهدف الأفراد العاديين للإهانة أو التشهير، أو يتضمن معلومات شخصية تُستخدم للابتزاز أو التحرش، أو رسائل متكررة غير مرغوب فيها. كما لا يسمح إنستغرام بتشجيع العنف أو مهاجمة أي شخص على أساس العرق، أو الإثنية، أو الأصل القومي، أو الجنس، أو النوع الاجتماعي، أو الهوية ، أو التوجه الجنسي، أو الدين، أو الإعاقة، أو المرض.

كيف يتم الإبلاغ؟

يمكن الإبلاغ عن منشور أو ملف شخصي أو تعليق، غالبًا من خلال الضغط على أيقونة النقاط الثلاث. وللإبلاغ عن تعليق، يتم فتح التعليقات، ثم تمرير التعليق إلى اليسار في آيفون أو الضغط عليه في أندرويد، ثم اختيار علامة التعجب.

كيف تكون الاستجابة؟

بعد تقديم البلاغ، يخطر إنستغرام المستخدم بحالة البلاغ من خلال:
الملف الشخصي < القائمة < الإعدادات < المساعدة < طلبات الدعم.
وقد يتيح طلب مراجعة إضافية إذا قرر أن المحتوى لا يخالف إرشادات المجتمع. وفي بعض الحالات، يمكن الاستئناف أمام مجلس الإشراف التابع لفيسبوك، لكنه يختار عددًا محدودًا من القضايا.

تويتر / منصة X

ما غير المسموح به؟

تحظر قواعد تويتر التحرش المستهدف أو التحريض عليه، بما في ذلك تمني وقوع ضرر جسدي لشخص ما.

كما تحظر السلوك الكاره الذي يروّج للعنف أو يهدد أو يتحرش بالآخرين على أساس العرق، أو الإثنية، أو الأصل القومي، أو الطبقة الاجتماعية، أو التوجه الجنسي، أو النوع الاجتماعي، أو الهوية ، أو الدين، أو العمر، أو الإعاقة، أو المرض الخطير.

كيف يتم الإبلاغ؟

يمكن الإبلاغ من تغريدة أو ملف شخصي أو رسالة مباشرة، غالبًا من خلال أيقونة النقاط الثلاث. ويمكن تضمين عدة تغريدات في البلاغ لتوفير سياق أوضح.

كيف تكون الاستجابة؟

ترسل المنصة تحديثات عبر البريد الإلكتروني أو الإشعارات عند اتخاذ إجراء، وقد تطلب معلومات إضافية.

وقد تشمل العقوبات إزالة المحتوى، أو مطالبة المستخدم بحذفه، أو وضع الحساب في وضع القراءة فقط، أو التعليق الدائم للحساب في حالات الانتهاكات المتكررة أو الجسيمة.

تيك توك

ما غير المسموح به؟

تحظر إرشادات تيك توك السلوك الكاره، بما في ذلك الهجوم على أساس صفات محمية مثل النوع الاجتماعي أو التوجه الجنسي. كما تزيل عبارات الإساءة أو التهديدات أو العبارات المهينة التي تهدف إلى السخرية أو الإذلال أو الإحراج أو التخويف أو الإيذاء. كما لا يسمح تيك توك بالمحتوى الذي يشجع التحرش المنسق، أو يتحرش جنسيًا بالآخرين، بغض النظر عن نية المستخدم. ولا يسمح كذلك بالتهديد بنشر المعلومات الشخصية أو الابتزاز أو المحتوى الاستغلالي الجنسي أو انتحال الشخصية.

كيف يتم الإبلاغ؟

يمكن الإبلاغ عن فيديو مباشر، أو تعليق مباشر، أو فيديو عادي، أو تعليق، أو رسالة مباشرة، أو مستخدم، أو صوت، أو وسم، أو أي مشكلة أخرى. ويتم ذلك عادة من خلال الضغط على "مشاركة"، أو الضغط المطول على المحتوى، أو استخدام أيقونة النقاط الثلاث.

كيف تكون الاستجابة؟

تخطر تيك توك المستخدمين بقراراتها بشأن المحتوى المبلغ عنه، وتتيح لهم فرصة الاستئناف. وقد يتم تعليق أو حظر الحسابات أو الأجهزة المرتبطة بانتهاكات جسيمة أو متكررة.

تذكر دائمًا:

- **الخطأ ليس خطأك.**
- **لك حرية اختيار الطريقة التي تستجيب بها.**
- **أنت لست وحدك.**

وخلاصة هذا الفصل أن الطهارة الأخلاقية تحتاج إلى وعي تقني يحميها.

فليس كافيا أن تقول: أنا لا أقصد الحرام، ولا أن تقول: أثق في الطرف الآخر، ولا أن تقول: التطبيق آمن. بل اسأل دائما: هل هذا الرابط موثوق؟ هل هذا الطلب طبيعي؟ هل هذه الصورة إن خرجت من يدي أستطيع استعادتها؟ هل حسابي محمي؟ هل أعطيت تطبيقا ما لا يستحقه من الصلاحيات؟

ومن جمع بين التقوى والحذر، وبين الحياء والمعرفة، وبين حسن الظن وأخذ الأسباب، كان أقرب إلى السلامة. أما من دخل العالم الرقمي بقلب طيب وعقل غافل، فقد يفتح على نفسه بابا لا يريده، ويقع في يد من لا يخاف الله

فاللهم احفظ أبناءنا وبناتنا من الفتن ما ظهر منها وما بطن، وبصرهم بطرق الشر قبل الوقوع فيها، واجعل التقنية في أيديهم وسيلة نفع لا باب أذى، واحفظ عليهم دينهم وحياءهم وكرامتهم وسترهم.

الخاتمة

إن ضوابط التواصل بين الفتيات والفتيان على وسائل التواصل الاجتماعي ليست قيودًا جافة، ولا خوفًا من الحياة، ولا سوء ظن مطلقًا بالناس، بل هي رحمة بالقلب، وصيانة للكرامة، وحفظ للسمعة، واتباع لأمر الله في زمن تغيرت وسائله، ولم تتغير فيه طبيعة الإنسان.

وليس المقصود من هذه الصفحات أن يصير التواصل بين الناس مصدر خوف دائم، ولا أن ينظر الفتى والفتاة إلى بعضهما بعين الاتهام، وإنما المقصود أن يحضر الوعي حيث تحضر الفتنة، وأن يحضر الأدب حيث توجد الحاجة، وأن يحضر الستر حيث يقع الخطأ، وأن تحضر الشجاعة حيث يقع العدوان. فالدين لا يربي الإنسان على الرعب، بل يربيه على البصيرة؛ ولا يمنعه من الحياة، بل يعلمه كيف يعيشها بكرامة.

فالإنسان هو الإنسان: يضعف أمام الكلمة اللطيفة، ويتعلق بالاهتمام، ويفرح بمن يراه ويمدحه، ويحزن إذا هُجر، وقد يستدرجه الشيطان من باب صغير حتى يصل إلى ما لم يكن يتخيل أنه يفعله.

ولهذا كان الشرع حكيمًا حين لم يحرم الفاحشة فقط، بل حرم الاقتراب منها، وحين لم يأمر بحفظ الفرج فقط، بل أمر بغض البصر، وحين لم يجعل المسؤولية على العمل الظاهر وحده، بل نبه إلى خطورة القول والنظر وحركة القلب.

قال الله تعالى :﴿**وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا**﴾ سورة الإسراء، الآية 32. وقال تعالى:﴿**مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ**﴾ سورة ق، 18.

ومن أراد السلامة فليحفظ البدايات؛ فإن أكثر النهايات المؤلمة بدأت بأشياء صغيرة: رسالة، أو تعليق، أو ضحكة، أو صورة، أو وعد، أو سر. والسلامة لا يعدلها شيء، ومن حفظ أول الطريق سلم غالبًا من مرارة آخره.

وليست هذه الضوابط خوفًا من الطهر، بل خوفًا عليه. وليست اتهامًا للشباب والفتيات، بل رحمة بهم.

فهم يعيشون في زمن كثرت فيه الشاشات، وسهلت فيه الخلوات الرقمية، وضعفت فيه الرقابة الظاهرة، واشتدت فيه الحاجة إلى وازع داخلي يضبط السلوك حين لا يراه أحد من الناس.

والميزان الأخير أن يسأل الإنسان نفسه دائمًا:

- هل هذا يرضي الله؟
- هل أستحي أن يطلع عليه أهلي؟
- هل هذا يحفظ قلبي أم يضعفه؟
- هل هذا طريق واضح أم باب خفي؟
- هل سأفرح به يوم القيامة أم أندم عليه؟

قال الله تعالى :﴿**يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ**﴾ سورة الحاقة، الآية18.

فليتذكر كل فتى وفتاة أن ما يختفي عن أعين الناس لا يخفى على الله، وأن الرسالة التي تُحذف من الهاتف لا تُحذف من صحيفة العمل إلا بتوبة صادقة، وأن الستر نعمة عظيمة لا ينبغي أن يفرط فيها الإنسان، وأن القلب أمانة، والحياء أمانة، والكرامة أمانة.

نسأل الله أن يحفظ شباب المسلمين وفتياتهم، وأن يرزقهم العفة والحياء والبصيرة، وأن يجعل وسائلهم شاهدة لهم لا عليهم، وأن يرد من زل منهم ردًا

جميلًا، وأن يستر عورات المسلمين، ويؤمن روعاتهم، ويطهر قلوبهم، ويحفظ أعراضهم وبيوتهم، ويبارك في مستقبلهم.

والحمد لله رب العالمين.

ملحق تطبيقي (1)
ضوابط للتواصل الآمن بين الجنسين على صفحات التواصل الاجتماعي

هذا الملحق ليس بديلًا عن فصول الكتاب، بل هو خلاصة عملية تساعد الفتى والفتاة والأسرة والمربين على تحويل المعاني الشرعية والتربوية إلى قواعد يومية واضحة. فالمشكلة في كثير من الأحيان لا تكون في جهل الحكم العام، بل في لحظة الضعف، أو الحرج، أو المجاملة، أو الخوف من الرفض، أو عدم معرفة التصرف الصحيح عند بداية الخطر. ولهذا جاءت هذه القواعد مختصرة في ألفاظها، واسعة في معناها، لتكون ميزانًا سريعًا قبل إرسال رسالة، أو قبول محادثة، أو فتح الخاص، أو الرد على طلب مريب، أو التعامل مع تهديد وابتزاز.

أولًا: قبل أن تبدأ التواصل

لا تراسل بلا حاجة واضحة.
اسأل نفسك قبل أن تبدأ: لماذا أرسل؟ هل هناك حاجة حقيقية؟ هل الأمر متعلق بدراسة، أو عمل، أو سؤال محدد، أو مصلحة معتبرة؟ أم أن الدافع مجرد فراغ، أو فضول، أو رغبة في لفت الانتباه؟ فكثير من العلاقات المريبة لم تبدأ بكلام محرم، بل بدأت برسالة عادية لا حاجة لها، ثم تحولت مع الوقت إلى تعود، ثم اهتمام، ثم تعلق.

إذا كان العام يكفي فلا تفتح الخاص.
الأصل في التواصل الدراسي أو العملي أو الجماعي أن يكون في القنوات العامة قدر الإمكان. فإذا كان السؤال يمكن طرحه في مجموعة الدراسة، أو فريق العمل، أو أمام أكثر من شخص، فلا حاجة إلى نقله إلى محادثة خاصة. فالخاص ليس حرامًا في ذاته، لكنه أكثر قابلية للتمدد، وأكثر عرضة للفتنة، وأسهل طريقًا إلى السرية والتعلق.

اجعل نيتك واضحة من البداية.
لا تبدأ تواصلًا وأنت تعلم في داخلك أنك تريد أكثر من الحاجة المعلنة. فمن دخل من باب الدراسة وهو يريد القرب العاطفي، أو دخل من باب النصيحة وهو يريد التعلق، فقد خدع نفسه قبل أن يخدع غيره. والنية الخفية تظهر مع الوقت في طول الحديث، واختيار الكلمات، وانتظار الرد، والحرص على التكرار.

لا تجعل الفراغ سببًا لفتح أبواب لا تحسن إغلاقها.
كثير من المحادثات تبدأ في لحظة ملل أو وحدة أو ضيق، ثم تتحول إلى علاقة يصعب قطعها. والإنسان وقت الفراغ أضعف، ووقت الحزن ألين، ووقت الاحتياج العاطفي أكثر قابلية للتعلق. فإذا شعرت أنك تراسل لأنك وحيد أو مكسور أو محتاج إلى اهتمام، فتوقف، واشغل نفسك بما ينفع، ولا تجعل قلبك مفتوحًا لكل عابر.

ثانيًا: أثناء المحادثة

لا تطل الحديث إذا انتهت الحاجة.
ما أبيح للحاجة يقدر بقدرها. فإذا انتهى السؤال، أو تم الاتفاق، أو وصلت المعلومة، فلا داعي لتحويل الحديث إلى أخبار شخصية، ومشاعر، وتفاصيل يومية، وسؤال متكرر عن الحال. ومن علامات الانزلاق أن تنتهي الحاجة ويبقى الحديث.

اجعل الكلام مباشرًا محترمًا غير عاطفي.
الكلام الآمن هو الكلام الواضح المتعلق بالموضوع، الخالي من التلطف الزائد، والتلميحات، والمديح الشخصي، والعبارات العاطفية، و الخالي ايضا من الايموجي والرموز التي تحمل معنى خاصًا. فليست المشكلة في الأدب، بل في

التودد الزائد. وليست المشكلة في اللطف، بل في اللطف الذي يفتح باب الطمع أو التعلق.

تجنب عبارات التعلق المبكر.

احذر من عبارات مثل:

- أفتقد كلامك.
- لا أحد يفهمني مثلك.
- أنت مختلف عن الجميع.
- وجودك يريحني.
- لماذا تأخرت في الرد؟
- لا أستطيع النوم قبل أن أطمئن عليك.
- أشعر بالغيرة عليك.

هذه العبارات قد تبدو رقيقة، لكنها تنقل العلاقة من حدود الحاجة إلى حدود التعلق، ومن الكلام المباح إلى باب خطر على القلب.

لا تجعل المزاح بابًا للتعلق.

المزاح العابر العام غير المزاح الخاص المتكرر. فإذا صار المزاح بين شخصين بعينهما، وصارت له ألفاظ خاصة، وذكريات خاصة، ورموز خاصة، وتعليقات لا يفهمها غيرهما، فهذه علامة خطر. المزاح قد يكون أخف الأبواب شكلًا، لكنه من أسرعها دخولًا إلى القلب.

لا تقبل الألقاب الخاصة.

الألقاب الخاصة بين فتى وفتاة لا تربطهما علاقة شرعية باب من أبواب القرب النفسي. فإذا بدأ الطرف الآخر يعطيك اسمًا خاصًا، أو يطلب منك أن تناديه باسم خاص، أو يصنع بينكما لغة لا يعرفها غيركما، فانتبه. كلما زادت الخصوصية غير المشروعة، زادت قابلية التعلق.

لا تجعل سرعة الرد مقياسًا للمحبة أو الاهتمام.
من علامات التعلق أن يغضب الإنسان إذا تأخر الطرف الآخر في الرد، أو يراقب ظهوره واتصاله، أو يفسر كل تأخير بأنه إهمال أو تغير. العلاقة التي تجعلك تراقب الهاتف وتفقد هدوءك تحتاج إلى مراجعة.

ثالثًا: الصور والخصوصية

لا ترسل صورة خاصة أبدًا.
الصورة الخاصة ليست دليل ثقة، ولا برهان حب، ولا مجاملة عابرة. وما خرج من جهازك لم يعد تحت سيطرتك الكاملة.

- قد تحفظ الصورة. قد تصور من جهاز آخر.
- قد تنتقل إلى غير من أرسلتها إليه.
- قد تستعمل خارج سياقها.
- قد تتحول إلى وسيلة ضغط وابتزاز.

فلا ترسل ما تستحي أن يراه الناس، ولو وثقت بالطرف الآخر.

لا تغتر بميزة المشاهدة لمرة واحدة.
ليست كل صورة تختفي من التطبيق تختفي من الواقع. فقد يستطيع الطرف الآخر تصوير الشاشة، أو تصويرها بهاتف آخر، أو استعمال وسيلة تقنية للالتفاف على الحذف. الأمان الحقيقي ليس في أن ترسل صورة ثم تأمل أن تزول، بل في ألا ترسل أصلًا ما قد يهدد حياءك وكرامتك.

لا ترسل تسجيلًا صوتيًا أو مقطعًا شخصيًا بلا حاجة معتبرة.
الصوت قد يثير التعلق كما تثيره الصورة، والمقاطع الشخصية قد يساء استخدامها كما تساء الصور. فاحفظ صوتك وخصوصيتك، ولا تجعل العفوية بابًا للندم.

لا تحتفظ بما لا يحل لك الاحتفاظ به.

إذا وصلتك صورة خاصة، أو رسالة محرمة، أو مادة قد تضر صاحبها، فلا يجوز أن تجعلها ذكرى، ولا ورقة ضغط، ولا وسيلة تهديد، ولا مادة تداول. ومن تمام المروءة أن تحذف ما لا حق لك في حفظه، وأن تستر من زل، وألا تكون سببًا في فضيحة أحد.

تجنب صور البروفايل الغير محافظة

احرص على أن تكون صورة حسابك الشخصي محافظة ومعبّرة عن الوقار؛ فالصورة أول ما يراه الآخرون، وقد تترك انطباعًا لا تقصده. وتجنب الصور التي تكشف الخصوصية أو تفتح باب التعليقات والنظرات غير المناسبة. وإن لم تكن بحاجة إلى وضع صورتك الشخصية، فالأفضل استخدام صورة رمزية أو كرتونية هادئة تحفظ خصوصيتك وتعبّر عنك دون تعريضك لما لا تحب.

تأكد من اغلاق الكاميرا او ضع شريط أسود عليها حتى لا تفتحها بالخطأ

احرص على إغلاق الكاميرا بعد كل استخدام، ولا تتركها مفعّلة دون حاجة، فقد تُفتح بالخطأ أثناء محادثة أو اجتماع أو بث مباشر فتُظهر ما لا تريد إظهاره. ومن وسائل الاحتياط البسيطة وضع غطاء صغير أو شريط أسود على عدسة الكاميرا عند عدم استخدامها، فحماية الخصوصية لا تقوم على حسن الظن فقط، بل على اتخاذ الأسباب التي تمنع الخطأ قبل وقوعه.

رابعًا: السرية والوضوح

لا تقبل علاقة سرية مريبة.

ليست كل خصوصية محرمة، لكن السرية المريبة علامة خطر. فإذا قال لك الطرف الآخر:

- لا تخبر أحدًا.
- احذف الرسائل.
- غير اسمي في الهاتف.
- لا ترد أمام أهلك.
- لا تظهر أن بيننا كلامًا.
- لا تدخل أحدًا بيننا.

فاعلم أن العلاقة خرجت غالبًا من النور إلى منطقة الخطر.

العلاقة النظيفة لا تخاف من الوضوح.

ما كان صحيحًا لا يحتاج إلى ظلام كامل، وما كان شريفًا لا يعيش على الحذف والإخفاء والخوف المستمر. فإذا كنت تخاف أن يطلع أهلك أو من تثق بدينه وعقله على طبيعة المحادثة، فهذه علامة تحتاج إلى وقفة صادقة.

لا تجعل عبارة "نحن مثل الإخوة" غطاءً لعلاقة خاصة.

الأخوة في الإسلام تعني النصيحة والاحترام والستر، لا التوسع في المزاح الخاص، ولا طول المحادثات، ولا التعلق، ولا الغيرة، ولا تبادل الأسرار. كثير من العلاقات التي بدأت بهذه العبارة انتهت بما يناقضها.

خامسًا: الوعد بالزواج

لا تثق في وعود لا طريق واضحًا لها.

الوعد بالزواج لا يجعل العلاقة المفتوحة حلالًا. ومن كان جادًا فليأت من الباب الواضح، وليحفظ سمعة الطرف الآخر، ولا يطيل علاقة سرية بلا قدرة ولا خطوة عملية. فليس كل من قال: سأتزوجك، صادقًا. وليس كل من قال: انتظريني، قادرًا. وليس كل من قال: أحبك، أمينًا على قلبك.

من أراد الحلال لم يطلب الحرام.

من يطلب صورة خاصة، أو محادثة سرية طويلة، أو تنازلًا عن الحياء، أو عزلة عن الأهل، ثم يقول إنه يريد الزواج، فقد ناقض دعواه بسلوكه. الحب الصادق يحمي ولا يستدرج. يصون ولا يفضح. يوضح ولا يخفي. يطرق الباب للأهل مباشرة ويعلن عن الرغبة في النور ولا يسرق القلب من النافذة.

لا تجعل قلبك رهينة انتظار مجهول.

إذا لم يكن هناك طريق واضح، ولا قدرة قريبة، ولا خطوة محترمة، فلا تجعل سنوات عمرك ومشاعرك معلقة بوعد لا تملك منه إلا الكلام. والاستعفاف عند العجز أكرم من علاقة طويلة تستنزف القلب والدين والكرامة.

سادسًا: وضع الحدود وقول لا

لا تخجل من قول: هذا لا يناسبني.

قول لا ليس قسوة، بل حماية. وليس سوء أدب، بل وضوح. ومن لا يحترم حدودك لا يستحق ثقتك. قلها بأدب وحسم:

- هذا لا يناسبني.
- أفضل أن يبقى الكلام في حدود الحاجة.
- لا أقبل محادثات خاصة بلا ضرورة.
- لا أرسل صورًا خاصة.
- إن كان الأمر مهمًا فليكن في المجموعة العامة.
- أرجو ألا يتكرر هذا الطلب.

لا تكثر التبرير لمن يريد الضغط عليك.
بعض الناس لا يريد أن يفهم، بل يريد أن يجد ثغرة يدخل منها. فإذا كان الأمر واضحًا، فاجعل ردك واضحًا وقصيرًا، ولا تدخل في نقاش طويل يضعف موقفك.

من غضب من حدودك كشف حقيقته.
الشخص المحترم يحترم الرفض. أما من يغضب، أو يلوم، أو يهدد، أو يتهمك بالقسوة والبرود وعدم الثقة، فهو لا يريد مصلحتك، بل يريد السيطرة عليك.

أغلق الباب مبكرًا.
الانسحاب في البداية أسهل من الانسحاب بعد التعلق. وكلما طالت المحادثات، وكثرت الذكريات، وتعمقت المشاعر، صار القطع أصعب. فاحفظ قلبك من أول الطريق.

سابعًا: علامات الخطر السريعة

توقف فورًا إذا ظهرت إحدى هذه العلامات:

- طلب السرية.
- طلب صورة خاصة.
- الغضب من الرفض.
- كثرة الرسائل بلا حاجة.
- الكلام العاطفي المبكر.
- الغيرة غير المشروعة.
- محاولة عزلك عن أهلك أو أصحابك.
- طلب رمز تحقق أو كلمة مرور.
- إرسال روابط مجهولة.
- التهديد بنشر شيء عنك.

- الضغط باسم الحب أو الثقة.
- تأثير العلاقة على صلاتك أو دراستك أو نفسيتك.

هذه العلامات ليست أمورًا عابرة، بل إنذارات مبكرة. ومن رحمة الله أن ينتبه الإنسان للإنذار قبل الوقوع في الضرر الأكبر .
ثامنًا: الأمان التقني

لا تضغط على رابط مجهول.
قد يأتي الرابط في صورة اختبار شخصية، أو لعبة، أو تصويت لصديق، أو ملف دراسي، أو هدية، أو صفحة تسجيل دخول مزيفة. فلا تدخل بياناتك في رابط لا تعرف مصدره، ولا تثق في الشكل وحده؛ فقد تشبه الصفحات المزيفة الصفحات الحقيقية.

لا تعط رمز التحقق لأحد.
رمز التحقق مثل مفتاح البيت. لا يعطى لصديق، ولا زميل، ولا شخص يدعي أنه من الدعم الفني، ولا حساب قريب بدا لك غريبًا في أسلوبه. من يطلب رمز التحقق قد يكون يحاول سرقة حسابك.

فعّل التحقق بخطوتين.
اجعل حساباتك المهمة محمية بخطوة إضافية بعد كلمة المرور. فهذه الخطوة قد تمنع اختراق حسابك حتى لو عرف شخص كلمة المرور.

لا تستعمل كلمة مرور واحدة لكل حساباتك.
إذا انكشفت كلمة مرور واحدة، فقد تنفتح بها حسابات كثيرة. اجعل لكل حساب مهم كلمة مرور مختلفة، طويلة، غير مرتبطة باسمك أو تاريخ ميلادك أو رقم هاتفك.

لا تترك حسابك مفتوحًا في جهاز مشترك.
إذا فتحت حسابك في جهاز مدرسة، أو جامعة، أو عمل، أو هاتف صديق، فتأكد من تسجيل الخروج، ولا تحفظ كلمة المرور، ولا تفتح عليه صورًا أو ملفات خاصة إلا عند الضرورة القصوى.

راجع صلاحيات التطبيقات.
ليس كل تطبيق يحتاج إلى صورك، أو موقعك، أو ميكروفونك، أو جهات اتصالك. امنح التطبيقات قدر حاجتها فقط، واحذف التطبيقات المشبوهة أو غير الضرورية.

تاسعًا: عند الخطأ أو الابتزاز

لا تستجب لمبتز.
إذا هددك أحد بنشر صورة أو محادثة أو سر، فلا ترسل له موادًا جديدة، ولا تدفع له مالًا، ولا تدخل معه في مفاوضات طويلة. فالمبتز غالبًا يزداد طمعًا كلما استجبت له.

احفظ الأدلة.
احتفظ بصور من الرسائل، واسم الحساب، والروابط، وأرقام الهواتف، وأي تهديد صدر منه. لا تحذف الأدلة قبل أن تستشير من تثق به أو الجهة المختصة.

اطلب المساعدة فورًا.
لا تواجه الابتزاز وحدك. أخبر شخصًا عاقلًا موثوقًا: أحد الوالدين، قريبًا حكيمًا، معلمًا أمينًا، مسؤولًا تربويًا، أو جهة أمنية مختصة. طلب المساعدة ليس فضيحة، بل طريق نجاة.

لا تجعل الخوف يدفعك إلى خطأ أكبر.
الخطأ قد يعالج، والذنب له توبة، والتهديد له حلول، أما الاستسلام للمبتز فقد يفتح سلسلة أطول من الأذى.

تذكر أن الستر واجب على من علم.
إذا جاءك شخص خائف أو نادم أو مهدد، فلا تكسره باللوم، ولا تشهر به، ولا تدفعه إلى اليأس. انصحه، وساعده، وخذ بيده إلى الطريق الصحيح.
فالستر والاحتواء قد ينقذان إنسانًا من انهيار كبير.

عاشرًا: أسئلة المراجعة قبل الإرسال
قبل أن ترسل رسالة أو صورة أو تفتح علاقة، اسأل نفسك:

- هل هذا يرضي الله؟
- هل هناك حاجة حقيقية؟
- هل يمكن أن يكون الكلام في العام بدل الخاص؟
- هل أستحي أن يطلع عليه أهلي؟
- هل هذه الرسالة تحفظ قلبي أم تضعفه؟
- هل في الكلام تودد زائد؟
- هل بدأت أنتظر الرد بقلق؟
- هل أخفي هذه العلاقة خوفًا من انكشافها؟
- هل لو انتهت العلاقة سأندم على ما أرسلته؟
- هل هذا الطريق واضح أم باب خفي؟

إذا ترددت في الإجابة، فدع ما يريبك إلى ما لا يريبك.

الحادي عشر: عبارات جاهزة للحسم بأدب

يمكن استعمال هذه العبارات عند الحاجة:

- أعتذر، لا أرى أن هذا الحديث مناسب.
- أفضل أن يبقى التواصل في حدود الدراسة أو العمل.
- من فضلك لا تراسلني في أمور شخصية.
- لا أقبل علاقة خاصة أو سرية.
- هذا الطلب لا يناسبني.
- لن أرسل صورًا خاصة.
- إن كان الأمر مهمًا فليكن عبر المجموعة العامة.
- أرجو احترام حدودي.
- سأوقف هذا التواصل لأنه بدأ يخرج عن حدوده.
- إذا تكرر الإلحاح فسأضطر إلى الحظر أو إبلاغ من يلزم.

ثاني عشر: صحتك النفسية ووهم التعلق

لا تجعل المتابعة اليومية تصنع علاقة وهمية

كثرة مشاهدة الحالات، والتفاعل المستمر مع الصور والمنشورات، والإعجاب المتكرر، قد تخلق شعورًا بالقرب دون وجود علاقة حقيقية. فليس كل من يتابعك مهتمًا بك، وليس كل تفاعل رسالة خفية. احفظ قلبك من قراءة ما لا يُقال، ولا تجعل خيالك يبني علاقة من إشارات عابرة.

انتبه للمحادثات التي تبدأ بالنصيحة ثم تتحول إلى تعلّق

قد يبدأ التواصل بسؤال شرعي، أو استشارة نفسية، أو طلب نصيحة، وهذا في أصله باب نافع، لكنه قد ينقلب إلى اعتماد عاطفي إذا طال، وتكرر، ودخل في تفاصيل شخصية لا حاجة لها. فالنصيحة لها قدر وحدود، ومن الأفضل أن تُحال

الأمور الحساسة إلى أهل علم أو اختصاص أو شخص مأمون من نفس الجنس كلما أمكن.

لا تنشر ما يفتح باب المراسلات الخاصة

بعض المنشورات أو الصور أو العبارات قد لا تكون محرمة في ذاتها، لكنها تستدعي تعليقات خاصة، أو فضولًا زائدًا، أو رسائل لا حاجة لها. فليكن حضورك الرقمي هادئًا واضحًا، لا يستجلب اهتمامًا ملتبسًا، ولا يفتح أبوابًا يصعب إغلاقها.

لا تدخل في مقارنة عاطفية مع حياة الآخرين

كثرة رؤية العلاقات، والاهتمام الظاهر، والكلمات اللطيفة، والصور المرتبة، قد تجعل الإنسان يشعر بالحرمان أو الوحدة، فيبحث عن تعويض سريع داخل المحادثات. تذكر أن ما يعرضه الناس ليس كل الحقيقة، وأن القلب إذا جاع عاطفيًا احتاج إلى وعي أكبر، لا إلى علاقة عابرة تملأ الفراغ ثم تزيده.

احذر من الاستشارات الخاصة بين رجل وامرأة عند ضعف النفس

إذا كنت في حالة حزن، أو فراغ، أو اضطراب، أو احتياج عاطفي، فلا تجعل الطرف الآخر ملجأك الدائم. فالنفوس في لحظات الضعف أسرع تعلقًا، وقد يظن الإنسان أنه يبحث عن نصيحة، بينما هو في الحقيقة يبحث عن احتواء.

اجعل الحظر خيارًا محترمًا عند الحاجة

ليس الحظر دائمًا قسوة أو سوء خلق، بل قد يكون حماية للنفس والدين والخصوصية. فإذا تكرر الإلحاح، أو خرج الكلام عن حدوده، أو شعرت أن العلاقة بدأت تؤثر في قلبك أو طمأنينتك، فإغلاق الباب أكرم من إبقائه مواربًا.

القواعد الذهبية

1. احفظ قلبك قبل أن يتعلق.
2. واحفظ صورتك قبل أن تخرج من يدك.
3. واحفظ سرك قبل أن يصبح سلاحًا عند غيرك.
4. واحفظ حدودك قبل أن يختبرها أحد.
5. واحفظ حياءك، فهو ليس ضعفًا بل قوة.
6. واحفظ غيرك كما تحب أن يحفظ الناس أهلك ومحارمك.

وتذكر دائمًا أن الله يراك قبل أن يراك الناس، وأن ما يغيب عن الشاشات لا يغيب عن الملك العلام، وأن السلامة في البدايات أهون من الندم في النهايات.ولا تنس قوله تعالى في سورة الاسراء "وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَـٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا"

نسأل الله أن يجعل هذه القواعد عونًا على الطاعة، وحفظًا للقلوب، وسترًا للأعراض، ورحمة بالشباب والفتيات، وأن يصرف عنهم الفتن ما ظهر منها وما بطن.

ملحق (2)
خطة طوارئ فنية عند تسريب الصور أو الابتزاز الاليكتروني.

الابتزاز الإلكتروني من أخطر صور الاعتداء في العالم الرقمي؛ لأنه لا يكتفي بانتهاك الخصوصية، بل يحاول تحويل الخوف والستر والثقة إلى أدوات ضغط على الضحية. وقد يبدأ الأمر بصورة أرسلت في لحظة غفلة، أو محادثة خاصة، أو ثقة وضعت في غير موضعها، ثم يستغلها شخص مريض بالتهديد أو التشهير أو طلب المال أو إجبار الضحية على مزيد من التنازلات.

والابتزاز الإلكتروني ليس خطأ عابرا ولا مشكلة شخصية بسيطة، بل اعتداء أخلاقي ونفسي وقانوني، يتحمل مسؤوليته المبتز وحده. فالخطأ في الثقة أو ضعف التقدير لا يبرر أبدا أن يتحول الإنسان إلى فريسة، ولا يبيح لأحد أن ينشر صورة أو سرا أو محادثة أو يستعملها لإذلال صاحبها.

ومن هنا كان الوعي ضروريا: فالنجاة من الابتزاز لا تكون بالخضوع للمبتز، ولا بالدفع له، ولا بإرسال مزيد من الصور أو المعلومات، بل بالتوقف، وحفظ الأدلة، وطلب المساعدة من شخص موثوق أو جهة مختصة، وتأمين الحسابات، والإبلاغ عن الجريمة. فالستر لا يعني الصمت أمام المعتدي، والرحمة بالضحية لا تعني ترك المجرم يواصل عدوانه.

الخطوات الفنية العاجلة:

1. **وثق كل شيء قبل الحذف أو الحظر**
   خذ لقطات شاشة واضحة يظهر فيها اسم الحساب، الرابط، التاريخ، الوقت، التعليقات، الرسائل، التهديدات، وأي طلب مال أو ضغط. احفظ رابط المنشور نفسه ورابط الحساب الناشر. إن كان المحتوى في

"ستوري" أو منشور سريع الزوال، استخدم تسجيل شاشة مع إظهار الوقت واسم الحساب. لا تعدل الصور ولا تقصها؛ احتفظ بنسخة أصلية كما هي.

2. **احفظ الأدلة في مكان آمن**

أنشئ ملفا باسم واضح مثل: "تسريب صور - أدلة - التاريخ". ضع فيه لقطات الشاشة، روابط المنشورات، أسماء الحسابات، أرقام الهواتف، عناوين البريد، وسجل زمني مختصر: متى بدأ التهديد؟ متى نشر؟ أين نشر؟ ثم احفظ نسخة في مكان آمن بكلمة مرور، مثل قرص خارجي أو مساحة سحابية مؤمنة.

3. **رسالة واحدة حاسمة ثم توقف**

لا يدخل الشخص في نقاش طويل مع المبتز. يمكن إرسال رسالة واحدة فقط مثل: "تم حفظ الأدلة، وأي نشر أو تهديد أو تواصل آخر سيتم إبلاغ الجهات المختصة به". ثم يتوقف عن الرد. كثرة الردود تعطي المبتز مادة نفسية جديدة للضغط.

4. **إذا كان هناك ابتزاز: أوقف التواصل بعد حفظ الأدلة**

لا تدفع مالا، ولا ترسل محتوى جديدا، ولا تثبت للمبتز أنك خائف. بعد حفظ الأدلة، أبلغ المنصة، ثم احظر الحساب. الدفع غالبا لا ينهي الابتزاز، بل يثبت للمبتز أن الضحية قابلة للضغط.

5. **أمن الحسابات فورا**

غيّر كلمة مرور البريد الإلكتروني أولا، لأنه مفتاح باقي الحسابات، ثم غيّر كلمات مرور إنستغرام، فيسبوك، سناب، تيك توك، إكس، تيليغرام، واتساب، آي كلاود أو جوجل. فعّل المصادقة الثنائية، ويفضل عبر تطبيق مصادقة أو Passkey لا عبر الرسائل النصية فقط. راجع "الأجهزة المسجلة الدخول"، وسجل الخروج من كل جهاز لا تعرفه. ألغ صلاحيات التطبيقات الخارجية المتصلة بحساباتك.

6. **كسر العزلة فورا**

المبتز ينجح حين يجعل الضحية تشعر أنها وحيدة، وأن الفضيحة ستدمرها. لذلك من أهم طرق المواجهة أن تختار الضحية شخصا عاقلا موثوقا: أب، أم، أخ، أخت، صديق ناضج، مرشد، محام، أو مسؤول حماية في المدرسة أو الجامعة. وجود شاهد داعم يقلل الخوف ويمنع قرارات الارتباك.

7. **عدم دفع المال أبدا**

الدفع لا يشتري الأمان، بل يثبت للمبتز أن الضحية قابلة للضغط. وغالبا بعد الدفع يطلب أكثر: مالا جديدا، صورا جديدة، أو استمرار العلاقة. القاعدة: لا مال، لا صور، لا تنازلات.

8. **إغلاق أبواب الوصول إلى الضحية**

ليس المقصود فقط حظر الحساب، بل تقليل قدرة المبتز على الوصول: تحويل الحسابات إلى خاصة مؤقتا، إخفاء قائمة الأصدقاء أو المتابعين إن أمكن، تغيير اسم المستخدم مؤقتا في بعض الحالات، تقييد من يستطيع إرسال الرسائل، منع الإشارات"Tags" ، ومراجعة من يستطيع رؤية الصور القديمة والمنشورات.

9. **تحصين الدائرة القريبة دون نشر التفاصيل**

لو هدد المبتز بإرسال الصور للأقارب أو الزملاء، يمكن تنبيه عدد محدود جدا من المقربين بعبارة عامة مثل:

"هناك شخص يحاول ابتزازي رقميا وقد يرسل مواد أو رسائل مسيئة، أرجو عدم فتح أي روابط أو إعادة نشر أي شيء وإبلاغي مباشرة". هذا يقلل أثر الصدمة ويقطع على المبتز سلاح المفاجأة.

10. **ثامنا: مسار رسمي لا يخجل منه الإنسان**

في كل دول العالم توجد خدمة رسمية للإبلاغ عن الجرائم المعلوماتية، وتشمل الابتزاز الإلكتروني، اختراق الحسابات، انتحال الهوية، التشهير، الإساءة عبر وسائل التواصل، والاحتيال الإلكتروني، مع إمكانية إضافة

الوصف والمرفقات .كما توجد خدمة "مكافحة الابتزاز" المخصصة لحالات التهديد بالصور أو المحادثات أو العلاقات بغرض الإكراه أو طلب المال أو غيره .

11. لا تواجه المبتز بالتشهير

من الأخطاء أن ينشر الشخص حساب المبتز للناس أو يطلب من الجميع مهاجمته؛ لأن هذا قد يزيد انتشار القصة، ويجعل الضحية تفقد السيطرة على المعلومات، وربما يضر موقفها القانوني. المواجهة تكون بالتوثيق، الإبلاغ، الحظر، وطلب الإزالة.

12.لا تستعن بهاكر أو شخص مجهول

بعض الضحايا يبحثون عن "هاكر" لاسترجاع الصور أو اختراق حساب المبتز. هذا باب خطر؛ فقد يتحول الهاكر نفسه إلى مبتز جديد، أو يطلب صورا وأدلة حساسة، أو يرتكب فعلا مخالفا للقانون باسم المساعدة.

13.راجع مصادر التسريب المحتملة

افحصGoogle Photos :، iCloud Photos، OneDrive، Dropbox، Telegram Saved Messages، WhatsApp linked devices، Snapchat memories، الألبومات المشتركة، روابط المشاركة العامة، وسلة المحذوفات. أوقف أي مشاركة عامة للصور أو المجلدات، واحذف روابط المشاركة القديمة.

14.بلغ المنصة نفسها بالطريقة الصحيحة

لا تكتف بتقرير عام مثل "إساءة" أو "تحرش". اختر التصنيف الأقوى والأدق / Non-consensual intimate image :صورة خاصة منشورة دون موافقة / انتهاك خصوصية / ابتزاز .إنستغرام يوصي بتوثيق المنشور أولا بلقطة شاشة ثم الإبلاغ عنه، ويمكن الإبلاغ عن الملف الشخصي إذا كان هناك تهديد أو ابتزاز(Facebook).

وفي منصة X توجد آلية مخصصة للإبلاغ عن الصور أو الفيديوهات الحميمة المنشورة بغير موافقة، وتسمح المنصة بالإبلاغ من داخل المنشور أو عبر نموذج خاص(Help Center) .

15. **استخدم أدوات منع إعادة النشر**

للبالغين، يمكن استخدامStopNCII ؛ فالأداة تنشئ بصمة رقمية للصورة أو الفيديو من جهازك، ولا ترفع الصورة نفسها، ثم تستخدمها المنصات المشاركة لاكتشاف النسخ المطابقة وحذفها إذا خالفت سياسات الصور الخاصة غير المصرح بها. لكنها لا تزيل المحتوى من كل الإنترنت، بل من المنصات المشاركة فقط Stop Non-Consensual Intimate) . (Image Abuse أما إذا كانت الصورة تخص شخصا كان عمره أقل من 18 سنة وقت التقاطها، فالأداة الأنسب هي Take It Down التابعة لـ NCMEC؛ وهي أيضا تنشئ بصمة رقمية دون رفع الصورة نفسها، وتعمل مع المنصات المشاركة(Take It Down) .

16. **اطلب إزالة النتائج من محركات البحث**

يمكن تقليل انتشار الصور بطلب حذفها من نتائج البحث. جوجل لديه مسار مخصص لإزالة الصور أو الفيديوهات الغير لائقة، سواء كانت حقيقية أو مزيفة بالذكاء الاصطناعي. حذف النتيجة من جوجل لا يعني حذفها من الموقع الأصلي، لكنه يقلل قابلية العثور عليها Google) . (Help وبنج كذلك يوضح أنه قد يزيل من نتائج البحث روابط الصور الخاصة المنشورة دون موافقة، مع التنبيه إلى أن ذلك لا يمحو المحتوى من الموقع المستضيف نفسه(Microsoft Support) .

17. **لا ترسل الرابط للناس بدافع طلب المساعدة**

لا تنشر الرابط في مجموعات، ولا تطلب من عشرات الناس الدخول عليه؛ فهذا يزيد الانتشار والمشاهدات. أرسله فقط لشخص موثوق يساعدك في الإبلاغ أو لمحام أو جهة مختصة.

منهج الكتاب ومصادره المعرفية.”

لم يكن هذا الكتاب محاولة عابرة لمعالجة ظاهرة اجتماعية وأخلاقية معاصرة، ولا مجرد تجميع لنصائح متفرقة حول العلاقات، أو الحياء، أو التعامل بين الجنسين في الواقع والفضاء الرقمي. وإنما بُني على رؤية مركبة، تجمع بين التأصيل الشرعي، والفهم النفسي، والتحليل الاجتماعي، والوعي بطبيعة العصر الرقمي وما أفرزه من صور جديدة للاستدراج، والتعلق، والابتزاز، وانكشاف الخصوصيات.

فالظواهر التي يعالجها الكتاب لم تعد تقع في صورة واحدة واضحة؛ بل أصبحت تبدأ أحيانًا بكلمة عابرة، أو مزاح متساهل، أو محادثة خاصة، أو صورة محفوظة، أو لقطة شاشة، أو شعور زائف بالأمان داخل مجموعة مغلقة. ومن هنا كانت الحاجة إلى مراجع متعددة المشارب، لا تنظر إلى المشكلة من زاوية واحدة، بل تقاربها من حيث أصلها الشرعي، ومسارها النفسي، وسياقها الاجتماعي، ووسائلها التقنية المعاصرة.

وفيما يلي عرض لأهم المحاور المرجعية التي أسهمت في بناء رؤية هذا الكتاب.

أولًا: المراجع الشرعية والتأصيلية

يمثل التأصيل الشرعي العمود الفقري لهذا الكتاب؛ لأن قضايا الحياء، وضبط العلاقة بين الجنسين، وحفظ العرض، وسد الذرائع، والستر، والتوبة، ليست مجرد موضوعات اجتماعية قابلة للأخذ والرد وفق الذوق العام، بل هي قضايا متصلة بمقاصد الشريعة في حفظ الدين، والنفس، والعرض، والأسرة، واستقامة المجتمع. ومن أهم المراجع التي تخدم هذا الجانب:

1. الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي المعروف أيضًا باسم: الداء والدواء للإمام ابن قيم الجوزية

يعد هذا الكتاب من أنفع المراجع في فهم بدايات الانحراف النفسي والسلوكي؛ إذ لا يعالج المعصية باعتبارها فعلًا مفاجئًا يقع بلا مقدمات، بل يكشف كيف تبدأ الخطيئة غالبًا بخاطرة، ثم تتحول إلى فكرة، ثم إلى رغبة، ثم إلى عزم، ثم إلى فعل، ثم إلى عادة يصعب الفكاك منها.

وتظهر أهمية هذا المرجع في دعم فصول الكتاب التي تتناول "خطوات الاستدراج"، و"مداخل الشيطان"، و"مخرج الطوارئ النفسي"، وكيف يمكن للإنسان أن يوقف الانحدار في بدايته بدل أن ينتظر حتى يتحول الضعف العابر إلى علاقة محرمة أو تعلق مدمّر.

فالكتاب يمنح القارئ فهمًا عميقًا لطبيعة النفس حين تتساهل مع الخاطرة الأولى، ولخطورة الاستهانة بالبدايات الصغيرة التي قد تبدو بريئة في ظاهرها، لكنها قد تفتح بابًا واسعًا للفتنة إذا تُركت بلا ضبط.

2. روضة المحبين ونزهة المشتاقين للإمام ابن قيم الجوزية

يعد هذا الكتاب من المراجع المهمة في فهم طبيعة المحبة، ومراتبها، وآثارها في القلب والسلوك. فهو لا يتناول الحب بوصفه شعورًا عابرًا، بل ينظر إليه باعتباره قوة عميقة إذا انضبطت بالشرع والعقل صارت بابًا للسكينة والعفاف والوفاء، وإذا انفلتت من ضوابطها تحولت إلى هوى يستعبد القلب، ويضعف الإرادة، ويوقع الإنسان في التعلق المذل.

وتظهر أهمية هذا المرجع في الفصول التي تتناول الفرق بين المحبة المنضبطة والهوى، وبين الميل الفطري المشروع والتعلق الذي يخرج الإنسان عن اتزانه وكرامته. كما يخدم تحليل مداخل التعلق العاطفي، وكيف يبدأ القلب بالتساهل مع الخاطر، ثم يأنس بالمراسلة، ثم يعتاد الحضور، ثم يجد نفسه أسيرًا لعلاقة لا يملك قطعها بسهولة.

ومن أنفع ما يقدمه هذا الكتاب أنه يعيد المحبة إلى ميزانها الصحيح؛ فلا يشيطنها من حيث الأصل، ولا يطلق لها العنان بلا ضابط، بل يبين أن القلب إذا لم يحرسه الإيمان والحياء والبصيرة، صار قابلًا لأن يخلط بين الحب والهوى، وبين الرحمة والضعف، وبين الوفاء والتعلق المرضي.

3. تلبيس إبليس للإمام ابن الجوزي

يمثل هذا الكتاب أصلًا مهمًا في كشف مداخل الخداع النفسي والديني التي يدخل منها الشيطان على الإنسان. فالمشكلة في كثير من الانحرافات لا تبدأ دائمًا بصورة معصية صريحة، بل تبدأ أحيانًا بتلبيس ناعم: نية حسنة في ظاهرها، أو تعاطف زائد، أو نصيحة خاصة، أو مزاح عابر، أو دعوى طهارة القلب، أو تبرير العلاقة بأنها بريئة، نافعة، أو لا تتجاوز الكلام.

وتظهر أهمية هذا المرجع في دعم الفصول التي تتناول الاستدراج، وخداع النفس، وتزيين الخطأ، وتحويل المحظور إلى أمر مألوف تحت عناوين مقبولة. فهو يعين القارئ على فهم أن أخطر أبواب الانحراف ليست تلك التي يدخلها الإنسان وهو يعلم أنها ظلمة صريحة، بل تلك التي يدخلها وهو يظن أنه ما زال في منطقة آمنة.

كما يخدم الكتاب فكرة أن الشيطان لا يأتي الناس جميعًا من باب واحد؛ فقد يدخل على بعضهم من باب الشهوة، وعلى آخرين من باب العاطفة، وعلى بعض الصالحين من باب حسن الظن الزائد، أو الرغبة في الإصلاح، أو التوسع في الكلام الخاص بلا حاجة. ومن هنا تظهر صلته المباشرة بموضوع الكتاب؛ لأنه يكشف كيف تتحول العلاقة الرمادية إلى فتنة حين يغيب الوضوح، وتضعف الحدود، ويكثر التبرير.

ولهذا فإن الاستفادة من هذا المرجع لا تكون في التخويف المجرد، بل في بناء وعي يقظ بمداخل التلبيس؛ حتى لا يخدع الإنسان نفسه باسم الرحمة، ولا يفتح باب الفتنة باسم النصيحة، ولا يسترسل في علاقة ملتبسة بحجة أن قلبه سليم، فالقلوب تُحفظ بالصدق والحدود، لا بالدعاوى وحدها.

4. حراسة الفضيلة للشيخ الدكتور بكر بن عبد الله أبو زيد

يخدم هذا المرجع جانبًا مهمًا، وهو بيان قيمة الحياء، وحدود التعامل بين الرجال والنساء، وفلسفة الوقاية الشرعية قبل وقوع الفساد. فالحشمة والحياء في هذا التصور ليستا تضييقًا على الإنسان، بل هما من وسائل حفظ كرامته، وصيانة قلبه، وحماية المجتمع من الانزلاق التدريجي.

وتظهر أهمية هذا المرجع في الفصول التي تتناول ضوابط التعامل، ومعنى الوقاية، وخطورة تمييع الحدود تحت مسميات الصداقة، والزمالة، والانفتاح، والعفوية. كما يدعم فكرة أن الفضيلة لا تُحرس بالمواعظ وحدها، بل تُحرس كذلك ببناء بيئات آمنة، وحدود واضحة، ووعي بمواطن الضعف الإنساني.

5. أحكام النظر إلى المحرمات وما يترتب عليه للدكتور محمد بن عبد العزيز السديس

يعد هذا المرجع نافعًا في تأصيل فقه النظر، وما يتصل به من مقدمات الفتنة، خاصة في زمن أصبحت فيه الصورة، والمقطع، والمنشور، والحساب الشخصي، والمحادثة المصورة، جزءًا من الحياة اليومية.

وتظهر أهميته في الفصول التي تناقش الفضاءات العامة والافتراضية، وتبين أن النظر المحرم لم يعد محصورًا في اللقاء المباشر، بل امتد إلى الشاشات والمنصات والتطبيقات. كما يخدم الحديث عن تفادي مواطن الشبهة، وعدم تعريض النفس لما يضعف القلب أو يفتح باب التعلق أو المقارنة أو الانجذاب غير المنضبط.

6. الأدب المفرد للإمام البخاري

يمثل هذا الكتاب أصلًا مهمًا في بناء الحس الأخلاقي العام؛ فهو لا يقتصر على أبواب العبادات الظاهرة، بل يعتني بالأدب، وحفظ اللسان، والستر، والأمانة، وحرمة المجالس، وحسن التعامل مع الناس.

وتظهر أهمية هذا المرجع في الفصول التي تتناول أدب الحديث، وحرمة إفشاء الأسرار، وخطورة نقل الكلام، وخيانة المجالس. ويمكن القياس على ذلك في

العصر الرقمي من خلال المحادثات الخاصة، والمجموعات المغلقة، والتسجيلات الصوتية، ولقطات الشاشة؛ فكل ما كان داخل "مجلس" محفوظ الحرمة، صار له في العصر الرقمي صور جديدة يجب أن تحفظ بالقدر نفسه من الأمانة.

ثانيًا: المراجع النفسية والاجتماعية

لا يكفي في معالجة هذه الظواهر أن يقال للناس: افعلوا أو لا تفعلوا؛ لأن كثيرًا من الانحرافات لا تبدأ بقرار واعٍ كامل، بل تبدأ باحتياج نفسي، أو فراغ عاطفي، أو هشاشة داخلية، أو تعلق متدرج، أو وهم بأن الطرف الآخر يفهمني أكثر من الجميع.

لذلك احتاج الكتاب إلى الاستفادة من المراجع النفسية والاجتماعية التي تساعد على فهم التعلق، والاستدراج، والابتزاز، وكلفة الوقت المستثمر في العلاقات الرمادية، وكيف يبرر الإنسان لنفسه الاستمرار في علاقة يعلم في أعماقه أنها تؤذيه أو تخالف قيمه.

1. التعلق المرضي: تشخيصه وعلاجه للدكتور عبد الله السبيعي

يخدم هذا المرجع فهم التعلق غير الصحي، خاصة حين يتحول الاحتياج العاطفي إلى اعتماد نفسي على شخص آخر، أو على محادثة، أو على وعد غامض، أو على علاقة لا تملك وضوحًا ولا أمانًا ولا مشروعية.

وتظهر أهميته في الفصول التي تتناول التعلق الافتراضي، وصعوبة الانسحاب من علاقة مؤذية، والخلط بين الحب والاعتياد، وبين الاهتمام الحقيقي والتغذية النفسية العابرة. كما يدعم الجانب العملي في الكتاب المتعلق بكيفية فك

الارتباط التدريجي أو الحاسم، وبناء "مخرج نفسي" يحفظ الإنسان من العودة إلى الدائرة نفسها.

2. تلهف للحب وما في معناه من دراسات الحاجة إلى الحب والقبول ضمن أعمال روللو ماي أو الأدبيات القريبة في علم النفس الإنساني

ينفع هذا المحور في فهم حاجة الإنسان العميقة إلى الحب والقبول والانتماء، وكيف يمكن لهذه الحاجة إذا لم تُهذب أن تجعله فريسة سهلة للوهم، أو التلاعب، أو العلاقات الافتراضية التي تبدو دافئة في بدايتها ثم تنكشف عن فراغ أو استغلال.

وتظهر أهمية هذا المرجع في دعم فكرة أن المشاعر المتولدة خلف الشاشات قد تكون أحيانًا إسقاطات نفسية أكثر من كونها معرفة حقيقية بالطرف الآخر. فالإنسان قد لا يحب الشخص كما هو، بل يحب الصورة التي صنعها عنه، أو الفراغ الذي ملأه وجوده المؤقت.

ثالثًا: المراجع التقنية والأخلاقية في العصر الرقمي

لقد غيرت التقنية صورة الخطأ، لكنها لم تغير حقيقته الأخلاقية. فالمحادثة الخاصة قد تتحول إلى دليل ابتزاز، والصورة العابرة قد تصبح أداة تهديد، ولقطة الشاشة قد تهدم سترًا، والمجموعة المغلقة قد تمنح أصحابها شعورًا كاذبًا بالأمان.

ولذلك كان من الضروري أن يستند الكتاب إلى مراجع تعالج أخلاقيات العصر الرقمي، والخصوصية، والابتزاز الإلكتروني، وتحول العلاقات الإنسانية في زمن السرعة والسيولة.

1. **أخلاقيات العصر الرقمي: التحديات والقيم للدكتور تيموثي السير أو ما يقاربه من أدبيات أخلاقيات التقنية**

يخدم هذا المرجع فهم العلاقة بين الأداة والقيمة؛ فالتقنية ليست شرًا في ذاتها، لكنها قد تتحول إلى وسيلة للستر أو الفضيحة، وللتواصل الراقي أو التلاعب، ولحفظ الحق أو انتهاك الخصوصية.

وتظهر أهميته في الفصول التي تتناول لقطات الشاشة، والتسجيلات، وتسريب المحادثات، وحدود استخدام الدليل الرقمي. كما يدعم فكرة أن الأخلاق يجب أن تسبق القدرة؛ فليس كل ما يستطيع الإنسان فعله تقنيًا يجوز له فعله أخلاقيًا أو شرعيًا.

2. **الابتزاز الإلكتروني: دراسة اجتماعية وقانونية للدكتور خالد بن سعود البشر**

يعد هذا المرجع مناسبًا لدعم الفصول التي تتناول الابتزاز، وسلوك المبتز، وخوف الضحية، والتردد بين الستر وطلب الحماية. فالابتزاز الإلكتروني لا يقوم على التقنية وحدها، بل يقوم على فهم المبتز لنقاط ضعف الضحية: الخوف من الفضيحة، والحياء، والقلق من الأسرة، والخشية من المجتمع.

وتظهر أهميته في دعم التفريق الضروري بين "الستر المأمور به" و"التواطؤ مع الظالم". فالستر لا يعني ترك المجرم يواصل تهديده، ولا يعني منع الضحية من طلب الحماية، ولا يعني دفن الأدلة حين يكون في ذلك تمكين للمعتدي.

3. الحياة السائلة لزيجمونت باومان

يقدم باومان في مفهوم "الحياة السائلة" تفسيرًا عميقًا لطبيعة العلاقات الحديثة التي أصبحت أقل ثباتًا، وأكثر سرعة، وأقرب إلى الاستهلاك والتبديل. وهذا المعنى يخدم الكتاب في تحليل العلاقات الرقمية العابرة، حيث يمكن للإنسان أن يدخل علاقة ويخرج منها بسرعة، وأن يستهلك اهتمام الآخرين، أو يُستهلك عاطفيًا، دون التزام حقيقي أو مسؤولية أخلاقية.

وتظهر أهمية هذا المرجع في الفصول التي تناقش هشاشة العلاقات الحديثة، وفقدان المعنى، وتحول الإنسان أحيانًا إلى مجرد "محادثة"، أو "صورة"، أو "حالة"، أو "إشعار" في هاتف شخص آخر.

رابعًا: المراجع التربوية والعملية

لا يكتمل الكتاب بمجرد التحذير أو التحليل؛ لأن القارئ يحتاج إلى أدوات عملية تساعده على وضع الحدود، وحماية نفسه، وتربية أبنائه، والتعامل مع العلاقات الملتبسة، والخروج من المواقف الحرجة بوضوح وكرامة.

لذلك جاءت الحاجة إلى مراجع تربوية وأخلاقية تعين على تحويل المعاني إلى خطوات، والوعي إلى سلوك، والنصيحة إلى مهارة قابلة للتطبيق.

1. حتى لا يصيبنا الطوفان: مهارات توجيه الشباب في العلاقات للدكتور جاسم المطوع

يخدم هذا المرجع الجانب العملي والتربوي في الكتاب، خاصة في توجيه الشباب والمراهقين في قضايا العاطفة والعلاقات والاختيار والحدود. فهو يساعد على

الانتقال من خطاب التخويف المجرد إلى خطاب التربية الواعية التي تفهم احتياجات الشباب، وتخاطب عقولهم وقلوبهم، وتمنحهم بدائل واضحة.

وتظهر أهميته في الفصول المتعلقة بالوقاية الأسرية، والحوار مع الأبناء، وصياغة حدود محترمة، وتعليم الشباب كيف يقولون "لا" دون ارتباك، وكيف ينسحبون من علاقة غير آمنة دون شعور بالذنب أو الضعف.

2. دستور الأخلاق في القرآن للدكتور محمد عبد الله دراز

يمثل هذا المرجع واحدًا من أهم الكتب في بناء الرؤية الأخلاقية القرآنية؛ إذ يبين أن الأخلاق في الإسلام ليست مجرد أعراف اجتماعية، بل هي بناء داخلي يقوم على مراقبة الله، واستحضار المسؤولية، واتساق الظاهر والباطن.

وتظهر أهميته في دعم الفصول التي تتناول التوبة، والضمير، والرقابة الذاتية، والهندسة الإجرائية للخروج من الخطأ. فالإنسان لا يحفظ نفسه فقط لأنه يخاف الناس، بل لأنه يستحيي من الله، ويعلم أن النجاة الحقيقية تبدأ من صدق الرجوع إليه.

دراسات علم النفس الاجتماعي حول اللغة والانجذاب الافتراضي

المقصود بعبارة "دراسات علم النفس الاجتماعي حول اللغة والانجذاب الافتراضي "ليس كتابًا واحدًا بهذا العنوان، بل حقل بحثي يدرس كيف تصنع اللغة المكتوبة - في الرسائل، التعليقات، المحادثات الخاصة، والمجموعات- شعورًا بالقرب، أو الألفة، أو الانجذاب، حتى قبل وجود معرفة حقيقية أو علاقة واقعية.

يخدم هذا المحور الفصول التي تتناول أثر الكلمات في كسر الحواجز النفسية. فكثير من العلاقات لا تبدأ بلقاء، ولا بقرار واضح، وإنما تبدأ بلغة مائعة، ومزاح متساهل، وتودد لفظي، وتعليقات صغيرة، ثم تتدرج حتى يصبح ما كان مستنكرًا في البداية مألوفًا ومقبولًا.

وتظهر أهمية هذا النوع من الدراسات في دعم فكرة أن "العلن لا يطهر الكلام المائع"، وأن وجود الناس في مجموعة واحدة أو منصة عامة لا يجعل كل كلام جائزًا أو آمنًا؛ لأن اللغة نفسها قد تكون بابًا للانجذاب، والاعتياد، وتخفيف الحواجز، وتطبيع ما ينبغي أن يبقى مضبوطًا.

1. **نظرية التواصل الحاسوبي والحميمية المفرطة Walther's Hyperpersonal Model of Computer-Mediated Communication**

هذه من أهم النظريات في فهم لماذا قد تبدو العلاقات عبر الرسائل أحيانًا أكثر دفئًا أو عمقًا من الواقع. يشرح جوزيف والثر أن التواصل النصي يسمح للإنسان أن يختار كلماته بعناية، ويخفي عيوبه، ويقدم نسخة محسّنة من نفسه، بينما يملأ الطرف الآخر الفراغات بخياله وتوقعاته. لذلك قد تنشأ صورة مثالية عن الشخص الآخر لا تطابق حقيقته الواقعية . حيث تشير دراسات التواصل الحاسوبي إلى أن الرسائل المكتوبة قد تُنتج أحيانًا علاقة تبدو أكثر حميمية مما هي عليه في الواقع؛ لأن كل طرف ينتقي صورته وكلماته، بينما يقوم الطرف الآخر بملء الفراغات بخياله واحتياجه وتوقعاته.

2. **الإفصاح الذاتي وتوليد القرب Self-Disclosure and Liking**

هذه الدراسات تبحث أثر البوح الشخصي في زيادة الإعجاب والقرب. أظهرت مراجعة تحليلية شهيرة أن الإفصاح عن المعلومات الشخصية يرتبط بالإعجاب

بثلاث طرق: الناس يميلون إلى من يبوح لهم، ويفصحون أكثر لمن يحبونهم، وقد يزداد إعجابهم بشخص لمجرد أنهم أفصحوا له عن أمور خاصة . وهناك دراسة آرون وزملائه عن **توليد القرب بين الغرباء** من خلال أسئلة متدرجة في الخصوصية خلال 45 دقيقة، وهي أصل ما اشتهر لاحقًا باسم "الأسئلة الـ36". الدراسة لا تقول إن الأسئلة تصنع حبًا حقيقيًا بالضرورة، لكنها تبين أن الإفصاح المتدرج والمتبادل يستطيع تسريع الشعور بالقرب . فليس البوح الخاص فعلًا محايدًا دائمًا؛ فالإفصاح المتبادل عن الأسرار، والآلام، والاحتياجات، والتجارب الشخصية، يصنع بين الطرفين شعورًا متسارعًا بالقرب، وقد يلتبس هذا القرب على صاحبه فيظنه محبة راسخة، مع أنه قد يكون أثرًا نفسيًا طبيعيًا لتبادل الخصوصيات.

3. التشابه اللغوي والانجذاب Language Style Matching – LSM

درس الباحثون تشابه أسلوب الكلام بين الطرفين، لا في المعاني الكبرى فقط، بل حتى في الكلمات الوظيفية الصغيرة مثل الضمائر، وحروف الربط، وطريقة بناء الجمل. ووجدوا أن ارتفاع التشابه اللغوي بين شخصين في لقاءات التعارف السريع ارتبط بزيادة احتمال الرغبة المتبادلة في التواصل لاحقًا، كما أن التشابه اللغوي في الرسائل الفورية بين الأزواج ارتبط باستمرار العلاقة بعد ثلاثة أشهر .

تكشف دراسات التشابه اللغوي أن القرب لا يصنعه الكلام الصريح وحده، بل قد تصنعه أيضًا طريقة الكلام: تكرار العبارات، وتشابه المزاح، وتبادل الرموز، وتآلف الإيقاع اللغوي بين الطرفين. ومع الوقت تصبح اللغة المشتركة جسرًا نفسيًا خاصًا، ولو بدأت العلاقة في ظاهرها بكلمات عابرة.

4. التواصل النصي وكسر الحواجز بسرعة Tidwell & Walther - Online Disclosure and Interpersonal Evaluation

في دراسة عن التفاعل بين أشخاص لا يعرف بعضهم بعضًا، وجد الباحثان أن من تواصلوا عبر وسيط حاسوبي أظهروا سلوكيات أكثر مباشرة وحميمية في تقليل الغموض والتعرف على الطرف الآخر مقارنة ببعض صور اللقاء المباشر، كما زادت ثقتهم في تقديرهم للطرف الآخر خلال المحادثة . ومن أخطر ما في المحادثة الرقمية أنها تمنح صاحبها شعورًا زائفًا بالأمان؛ فيبوح، ويسأل، ويتودد، ويتجاوز الحدود، وهو يظن أن المسافة تحميه، بينما تكون المسافة نفسها سببًا في جرأته على ما لم يكن ليقوله وجهًا لوجه.

5. اللغة بوصفها أداة "تطبيع تدريجي"

هذا ليس عنوان دراسة واحدة، بل خلاصة من عدة اتجاهات: الإفصاح الذاتي، والتشابه اللغوي، والتواصل الحاسوبي، ونظرية الاختراق الاجتماعي **Social Penetration Theory**. الفكرة أن العلاقات لا تنتقل غالبًا من الرسمية إلى التعلق دفعة واحدة، بل عبر طبقات: سؤال عادي، ثم تعليق شخصي، ثم مزاح خاص، ثم بوح، ثم انتظار الرسائل، ثم غيرة، ثم تعلق.

خطورة الكلام في ألفاظه الصريحة وأيضا في وظيفته النفسية. فقد تكون الكلمة في ظاهرها مزاحًا، لكنها تكسر حاجزًا. وقد يكون التعليق عابرًا، لكنه يفتح باب انتظار. وقد تكون الرسالة قصيرة، لكنها تؤسس لمعنى خاص بين طرفين لا ينبغي أن يكون بينهما هذا القدر من الخصوصية.

ملحوظة هامة ومنهجية

إن تنوع هذه المراجع يعكس طبيعة الموضوع نفسه؛ فهو موضوع لا يكفي فيه الفقه وحده إن عُزل عن فهم النفس، ولا يكفي فيه علم النفس إن انفصل عن الوحي، ولا تكفي فيه التقنية إن غابت عنها الأخلاق، ولا تنفع فيه التربية إن لم تتحول إلى وعي عملي وسلوك يومي.

ومن هنا جاء هذا الكتاب محاولة للجمع بين البصيرة الشرعية، والفهم الإنساني، والوعي الرقمي، واللغة العملية القريبة من واقع الناس. فهو لا يخاطب القارئ بوصفه مذنبًا فقط، ولا بوصفه ضحية فقط، ولا بوصفه متفرجًا على فساد العالم، بل يخاطبه بوصفه إنسانًا مكلّفًا، ضعيفًا وقادرًا، قد يزلّ لكنه يستطيع أن يتوب، وقد يُستدرج لكنه يستطيع أن ينتبه، وقد يُؤذى لكنه يستطيع أن يحتمي، وقد يخطئ لكنه لا ينبغي أن يستسلم للخطأ.

هذه المراجع لا تعني أن الكتاب يتبنى كل ما ورد فيها، ولا سيما المراجع النفسية والاجتماعية الغربية التي قد تنطلق من خلفيات فلسفية أو ثقافية مختلفة عن الرؤية الإسلامية. وإنما يستفاد منها فيما وافق الحق، وخدم الفهم، وفسر الواقع، وأعان على الوقاية والعلاج، مع بقاء القرآن الكريم والسنة النبوية وأصول الشريعة هي الميزان الأعلى في قبول المعاني وردها.

كما أن هذا الكتاب لا يقدم فتوى تفصيلية في كل واقعة، ولا يغني عن سؤال أهل العلم في النوازل الخاصة، ولا عن الرجوع إلى المختصين النفسيين أو القانونيين عند وجود ابتزاز أو تهديد أو اضطراب نفسي أو خطر مباشر. وإنما غايته أن يقدم ضوابط شرعية وتربوية وعملية تحفظ القلب، وتصون الكرامة، وتحمي الخصوصية، وتردع المعتدي، وتفتح باب التوبة والستر والإصلاح.

ولذلك لم تكن هذه المراجع زينة علمية في آخر الكتاب، بل كانت جزءًا من روحه ومنهجه؛ لأنها تساعد على بناء خطاب متوازن لا يبرر الجريمة، ولا يجلد الضحية، ولا يفتح باب الفتنة باسم الحرية، ولا يغلق باب الرحمة باسم الحزم، بل يحاول أن يقيم الميزان: حفظًا للحياء، وصيانة للكرامة، وردعًا للمعتدي، وفتحًا لباب الرجوع لمن أراد النجاة.

نبذة عن الكتاب

في زمِن صارت فيه الشاشات أبوابًا مفتوحة على القلوب والعقول والخصوصيات، يأتي هذا الكتاب ليضع رؤية شرعية وتربوية تضبط التواصل بين الفتيات والفتيان على وسائل التواصل الاجتماعي، بعيدًا عن الإفراط والتفريط.

لا ينطلق هذا الكتاب من سوء الظن،
ولا من إلغاء حاجات الحياة والدراسة والعمل،
وإنما من فقهٍ يحفظ القلب، ويصون الكرامة، ويحمي الخصوصية،
ويجمع بين الحياء والوضوح، وبين المسؤولية والرحمة.

يعالج الكتاب قضايا الخلوة الرقمية، والمحادثات الخاصة،
والصور والمقاطع الشخصية، والتعلق العاطفي، والزمالة في الدراسة والعمل،
والابتزاز الإلكتروني، وآداب الستر، وأمن الحسابات،
ليكون دليلًا عمليًا لكل فتى وفتاة، ولكل أسرة ومربٍّ،
يريدون تواصلًا رقميًا نافعًا وآمنًا ومنضبطًا.

- رؤية شرعية وتربوية
- حفظ القلب والكرامة
- إرشادات عملية للأسرة والشباب
- حماية الخصوصية الرقمية

علاء الدين محمد رجب

9 786030 664313