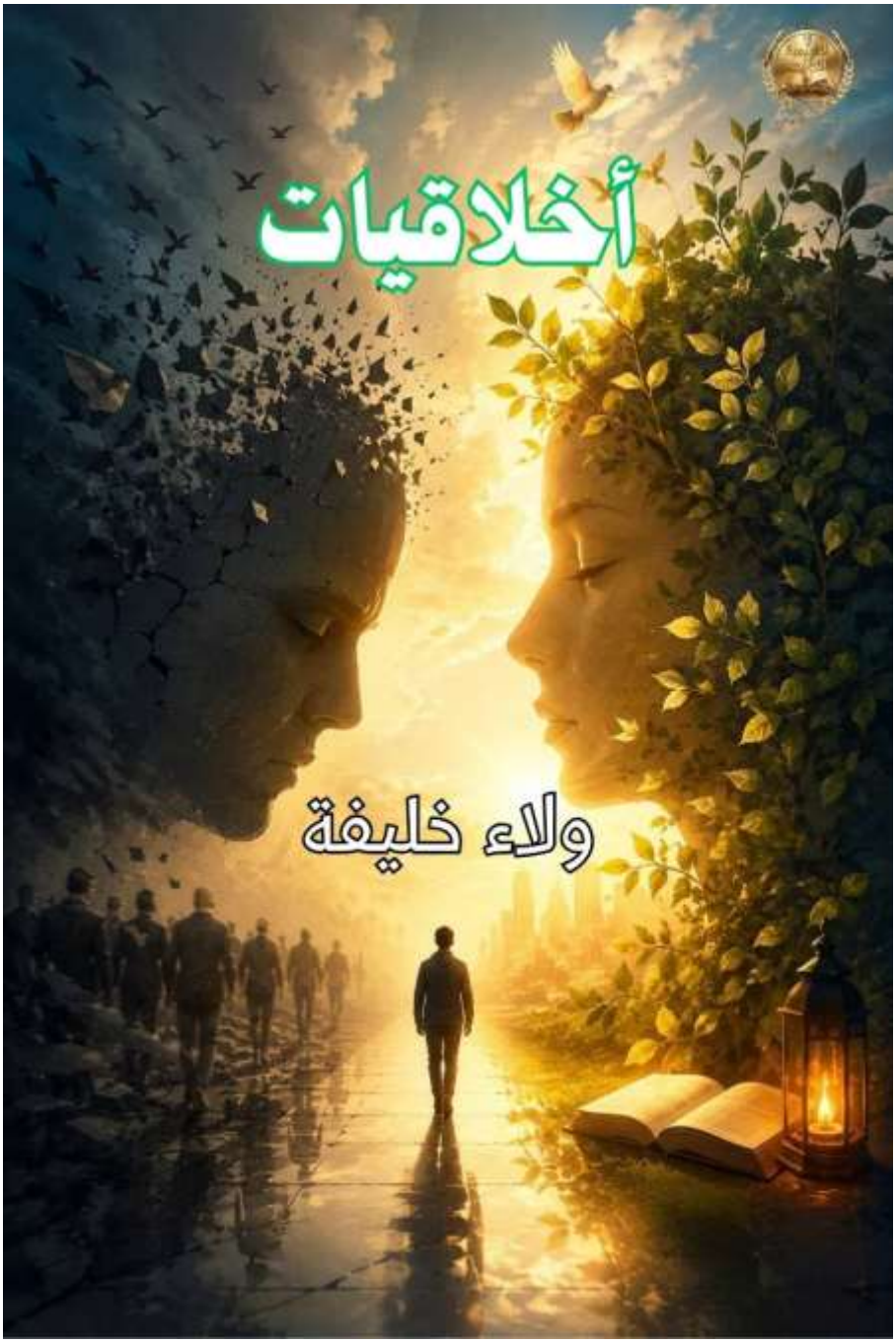
أخلاقيات
ولاء خليفة

أخلاقيات

تأليف

ولاء خليفة

عنوان الكتاب: أخلاقيات

الموضوع: مقالات

تأليف: ولاء خليفة

رقم الإيداع بالدار : 2026/0540

الترقيم الالكتروني EBIN : 60-46-1-260516

الناشر:

أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

alkatebacademyforpublishing@gmail.com

01112357473

مصر

أخلاقيات

ولاء خليفة

٢٠٢٦

دار أكاديمية الجزائر للنشر الإلكتروني

مقدمة

في عالمنا المعاصر، صرنا نعيش في دوامة من التطورات السريعة، حيث تتلاحق الأحداث، وتزداد وسائل التواصل، ويغرق الإنسان أحيانًا في زحمة الحياة، ناسياً نفسه وأهدافه، هذا الكتاب جاء لك، أيها القارئ، ليكون مرشدًا ورفيقًا في رحلة فهم نفسك، وفهم مجتمعك، وحماية قيمك من الانحدار نحو ما يفسد الحياة ويضيع المستقبل.

لن أخاطبك بالكلمات الجافة، بل سأتحدثك كأننا نجلس معًا، نتبادل الحديث بصراحة، نتأمل ما حولنا، ونسعى لإيجاد الطريق الصحيح .

الهدف من هذا الكتاب ليس مجرد التوجيه أو التنبّه، بل هو دعوة للتفكير والعمل، ليكون لك القرار، وليكن قلبك وعقلك مرشدين لك نحو الصواب، بعيدًا عن كل ما يلهينا ويبعدنا عن القيم التي تهدف لحياتنا الكريمة والمستقبل الآمن.

هذا الكتاب لك... لك وحدك، لتقرأه، لتتأمل فيه، ولتجد فيه نصائحك ووسيلتك لحياة أفضل، حياة ملؤها الطمأنينة، والوعي، والاستقامة ورضى الله.

أخلاقيات السوشيال ميديا

أصبحنا في عالمٍ مليءٍ بالمخاطر والكوارث، عالم يشهد تدهورًا وانحطاطًا مجتمعيًا ناتجًا عن عوامل غربية تدفعنا نحو الهاوية، بينما يظن البعض أن ما يحدث من حولنا هو مجرّد تطوّر طبيعي للمجتمعات الحديثة.

غير أن آخرين بدأوا يكتشفون الوجه الآخر لهذا "التطوّر"، وجهًا لا يحمل بالضرورة التقدّم بقدر ما يحمل تفكك القيم، وضياع المعايير، وتغيّر مفهوم الإنسان عن ذاته وعن علاقته بالآخرين.

لم يعد الإنسان يعيش على طبيعته كما كان من قبل، فقد تغيّرت الدنيا، وتغير الأطفال، وتبدّلت معايير الحياة. لم يعد أحد يعيش سنه الحقيقية، بل صار كل شخص يعيش وفق الموضة، أو وفق ما يراه أمامه على الشاشة.

لقد غيّرت مواقع التواصل الاجتماعي طبيعة البشر؛ أصبحنا أحياء على نحو شكلي، لكننا في العمق لا نعيش حقًا. لم يعد أحد يرى الدنيا كما هي، ولم يعد أحد يصدق كما كان من قبل. في الماضي، كان يكفي أن نسمع شيئًا أو نراه لنصدقه، أما اليوم، فحتى ما نراه بأعيننا قد يكون زائفًا، مجرد تمثيل أو صورة مصممة بعناية، لا تعكس الحقيقة.

قلّ الصدق، وقلّ الإخلاص، وكثرت الذنوب، وشاعت الفوضى، وانحطّت الأخلاق، وتكاثرت المعاصي، حتى أصبح الضمير شيئًا منعدمًا في أرجاء المجتمع. أصبح الاستغلال هو أكثر ما يملأ الحياة اليومية، والناس تظنه تطورًا، بينما الحقيقة أنه نهاية لكل القيم التي ترعرعنا عليها، نهاية لكل حلم كان ممكن أن يتحقق، ونهاية لكل ما هو صادق ونقي في حياتنا.

لقد أصبح ما كان طبيعيًا في الماضي، وما كان يُعتبر من بديهيات الأخلاق، اليوم مستحيلاً تقريبًا، ليس بسبب الظروف فقط، بل بسبب سوء الأخلاق الذي أعاد تشكيل العالم من حولنا، وجعل الصدق والوفاء والعمل الصالح أشياء شبه معدومة في مجتمعاتنا.

إن السوشيال ميديا لم تخلق هذه الظواهر وحدها، لكنها كانت المسرح الأكبر الذي كشف عن هذه الحقائق، ووسيلة أعادت تشكيل العلاقات الإنسانية، فصارت تُقاس قيمة الإنسان بما يحصل عليه من اهتمام واعتراف، لا بما يقدّمه من أثر أو فضل. دخلنا هذا العالم بحثًا عن التواصل، فوجدنا أنفسنا أكثر وحدة. دخلنا بحثًا عن القبول، فصرنا أسرى للمقارنة، ونبحث عن المعنى، فنضيع وسط آلاف الصور والكلمات الفارغة.

في هذا الفصل، لن ننظر إلى مواقع التواصل بوصفها شرًا مطلقًا يجب الهروب منه، ولا خيرًا مطلقًا يجب الانغماس فيه، بل كأداة محايدة يمكن أن تُستخدم بحكمة، أو يمكن أن تُسيء استخدامنا إن نحن تركناها تتحكم فينا. وسنحاول فهم كيف أثرت في وعينا الجمعي، وكيف أعادت تشكيل حياتنا وعلاقاتنا بأنفسنا وبالآخرين،

وما هي المخاطر التي خلّفتها، وكيف يمكننا استغلالها بوعي لتكون أداة تفيدنا، لا عبء يثقلنا.

ما المقصود بالسوشيال ميديا ؟

هي في حقيقتها مجموعة من الأدوات والبرامج الرقمية التي وُجدت لتخدم الإنسان، لا ليخدمها هو. وُجدت لتسهّل حياته، لا لتتحكم فيها، ولتكون وسيلة في يده، لا غاية تسيطر على وعيه وسلوكه.

المفترض أن نكون نحن من نستخدمها، لا أن تستخدمنا، وأن نحرّكها وفق احتياجاتنا وأهدافنا، لا أن تتحكم هي في أوقاتنا، وأفكارنا، ومشاعرنا. لكن ما حدث في الواقع كان عكس ذلك تمامًا؛ فقد انقلبت المعادلة، وأصبح الإنسان في كثير من الأحيان تابعًا للتكنولوجيا، لا متحكمًا فيها.

كأننا تحوّلنا جميعًا إلى لاعبين داخل لعبة كبرى اسمها "التطوّر"، لعبة تتحكم فيها الخوارزميات، وتوجّهها الشاشات، ونعيش داخلها دون أن نشعر، نظن أننا أحرار في اختياراتنا، بينما نحن في الحقيقة نُساق بهدوء نحو ما يُعرض علينا، وما يُراد لنا أن نراه ونفكّر فيه ونستهلكه.

وهكذا، لم تعد السوشيال ميديا مجرد وسيلة تواصل، بل أصبحت قوة خفية تعيد تشكيل الوعي الجمعي، وتؤثر في قرارات الإنسان، وتوجّه سلوكه اليومي، حتى بات من الصعب أحيانًا التفرقة بين ما نريده نحن فعلًا، وما تم زرعه داخلنا عبر هذا العالم الرقمي المتسارع.

لم تعد السوشيال ميديا مجرد منصّات للتواصل أو تبادل الآراء، بل تحوّلت إلى بيئة كاملة نعيش داخلها جزءًا كبيرًا من حياتنا اليومية. بيئة لها قوانينها الخاصة، ومعاييرها المختلفة، ولغتها الجديدة، وحتى قيمها التي قد تتصادم أحيانًا مع القيم التي نشأنا عليها في الواقع الحقيقي. ففي هذا العالم الرقمي، لا يُقاس الإنسان بعمق فكره أو صدق مشاعره، بل بقدرته على الظهور، وبمدى قدرته على جذب الانتباه والحفاظ عليه.

لقد أصبحت هذه المنصّات أشبه بسوق مفتوح، يُعرض فيه كل شيء: الأفكار، المشاعر، العلاقات، النجاحات، الإخفاقات، وحتى الخصوصية. لم يعد الإنسان يحتفظ بتجربته لنفسه، بل يشعر بحاجة دائمة إلى مشاركتها، توثيقها، ونشرها، وكأن اللحظة لا تكون حقيقية إلا إذا شاهدها الآخرون. وهكذا، تحوّلت الحياة من تجربة تُعاش إلى محتوى يُعرض، ومن شعور داخلي إلى صورة خارجية.

والمشكلة لا تكمن في المشاركة ذاتها، بل في تحوّلها من اختيار إلى حاجة نفسية. فالكثيرون لم يعودوا ينشرون لأن لديهم ما يقولونه، بل لأنهم يخافون من الاختفاء، يخافون من الصمت، يخافون من أن يمرّ الوقت دون أن يلاحظهم أحد. أصبح الوجود الرقمي بديلًا عن الوجود الحقيقي، وأصبح الإنسان يشعر بقيمته من خلال التفاعل، لا من خلال الإحساس الداخلي بالرضا.

ومع الوقت، بدأت السوشيال ميديا تخلق نوعًا جديدًا من البشر: بشر يعيشون على المقارنة المستمرة. يقارنون حياتهم بحياة الآخرين، شكلهم بشكل الآخرين، نجاحهم بنجاح الآخرين، دون أن يدركوا أن ما يرونه ليس الواقع، بل نسخة منتقاة بعناية من الواقع. نسخة تخفي الفشل، وتبرز النجاح، تخفي الألم، وتعرض الفرح، فتُنتج صورة مشوّهة للحياة، تجعل الإنسان يشعر دائمًا أنه متأخر، ناقص، أو أقل مما ينبغي.

كما أن هذه المنصّات لم تعد محايدة كما نظن، فهي لا تعرض لنا العالم كما هو، بل كما تريد الخوارزميات أن نراه. تختار لنا ما نقرأه، وما نشاهده، وما نتفاعل معه، فتُعيد تشكيل أفكارنا تدريجيًا دون أن نشعر. نظن أننا نختار المحتوى بحرية، بينما في الحقيقة يتم توجيهنا نحو محتوى معين، يتوافق مع اهتماماتنا السابقة، فيُغلق علينا دائرة فكرية ضيقة، نرى فيها العالم من زاوية واحدة فقط.

وهنا يظهر الخطر الأكبر: أن السوشيال ميديا لا تؤثر في وقت الإنسان فقط، بل في وعيه. في طريقته في التفكير، وفي نظرته لنفسه وللآخرين، وفي تعريفه للنجاح، والسعادة، وحتى الحب. فهي لا تسرق الساعات من يومه فحسب، بل قد تسرق منه قدرته على التأمل، والصبر، والرضا، والعيش البسيط.

لهذا، يمكن القول إن السوشيال ميديا ليست مجرد اختراع تقني، بل ظاهرة اجتماعية ونفسية معقّدة، تحتاج إلى وعي حقيقي في التعامل معها. فهي سلاح ذو حدّين: قد تكون أداة للمعرفة والتطور وبناء العلاقات، وقد تتحول إلى سبب في التفكك النفسي والاجتماعي، وضياع الهوية، وفقدان المعنى، إذا استُخدمت بلا وعي أو حدود.

ويبقى السؤال الأهم:

أين تكمن المشكلة الحقيقية؟

هل في السوشيال ميديا ذاتها، أم في الإنسان الذي يستخدمها؟

سؤال يبدو بسيطًا في ظاهره، لكنه يحمل في داخله جوهر الأزمة كلّها. فالتكنولوجيا في ذاتها لا تحمل قيمة أخلاقية، لا هي خير مطلق ولا شر مطلق، بل هي أداة محايدة، تتشكّل نتائجها وفق وعي المستخدم وحدود استعماله. غير أن الإنسان، حين يفقد السيطرة على الأداة، يتحوّل من مستخدم واعٍ إلى مستهلك خاضع، ومن متحكم إلى تابع، ومن فاعل إلى مفعول به.

وهنا لا تعود المشكلة في التطبيق، ولا في المنصّة، بل في العلاقة التي نشأت بين الإنسان وهذه الوسائل؛ علاقة فقد فيها الإنسان قدرته على الضبط، والتوازن، والاختيار الحر، فصار أكثر عرضة للتأثّر، وأقل قدرة على المقاومة.

مخاطر السوشيال ميديا

هل نبالغ في قول كلمة مخاطر؟

لا، بل نحن في الحقيقة نقلّل من شأنها؛ فهي ليست مجرد مخاطر فحسب، بل كوارث حقيقية نشأت بفعل الإنسان نفسه.

عندما يمنحنا الله أداة قادرة على أن تلبّي معظم احتياجاتنا، أداة لو وُجدت في عصور ما قبلنا لتغيّر العالم بأكمله، ثم نسيء استخدامها بهذا الشكل، يصبح من الواضح أن المشكلة ليست في الأداة ذاتها، بل في طريقة استخدامها.

فسوء الاستخدام يحوّل النعمة إلى نقمة، والصالح إلى فاسد، والجيد إلى سيّئ.

أولاً : تضييع الوقت

السوشيال ميديا لا تؤثّر فينا فقط، بل تضيّع أوقاتنا، وتضيّع مستقبلنا، وتضيّع شبابنا. العمر يجري ويمرّ على أشياء لا فائدة حقيقية منها. أصبحنا نؤجّل أوقات صلاتنا، ونؤجّل كل ما هو مهم، فقط لنستمتع بدقائق قليلة على الهاتف.

هل هذا صحيح؟

هل هذا ما ينبغي أن يحدث في مجتمع يحتاج إلى التطوّر، لا إلى الانغماس أكثر في المخاطر؟

أصبحنا نصحو على الهاتف وننام على الهاتف، حتى صار الهاتف هو الرقم واحد في حياة أي شخص. ومن كثرة الانغماس في الملذّات التي جعلتها السوشيال ميديا متاحة لنا، نسينا هدفنا الرئيسي، وهو الجنّة لا الدنيا.

أصبحنا نعيش في مجتمع تافه لا يمسّ الجِدّ بأي صلة. العالم من حولنا يتطوّر، ونحن نمشي خلف كل إصدار جديد، سواء كان ترند على فيسبوك، أو تحديثًا على واتساب، أو هاتفًا حديثًا يجب اقتناؤه. المهم أن نجرّب كل ما هو جديد، لا أن نتبع من اخترع شيئًا يفيد البلد، أو قدّم بحثًا ينقل الطب إلى مرحلة أخرى، أو طبيبًا نجح في عملية جراحية خطيرة، أو طالبًا أتمّ حفظ القرآن.

لا، الأهم هو الترند فقط.

أشياء لا أساس لها من الصحة، ولا فائدة حقيقية منها، ولا قيمة لها في مجتمعات تُفترض أنها تسعى للتقدّم.

المقارنة

إن السوشيال ميديا تعرض لنا "أجمل اللحظات" فقط في حياة الآخرين، فنقع في فخ مقارنة "كواليس" حياتنا المتعبة بـ "عرض" حياتهم المثالي. هذا يجعل الإنسان يشعر دائماً بأن حياته ناقصة، وأن الآخرين يعيشون في سعادة مطلقة، بينما الحقيقة أن كل إنسان لديه معاركه الخاصة التي لا تظهر خلف الشاشات. الأخلاق هنا تذكرنا بأن القناعة كنز، وأن النظر لما في يد الآخرين يفسد علينا الاستمتاع بما نملك ،لذلك تعتبر **المقارنة** من أشرس الأعداء الخفيين في عالم السوشيال ميديا، لأنها لا تسرق الوقت فحسب، بل تسرق **"السلام النفسي"**.

إن السوشيال ميديا حولت حياة البشر إلى صالة عرض دائم، حيث يختار كل شخص أفضل لحظاته، وأجمل زوايا منزله، وأسعد أوقاته ليشاركها مع العالم.

كثير من الشباب والأطفال يرون شخصاً ناجحاً أو مشهوراً في قمة مجده، فيبدؤون بمقارنة حياتهم العادية والبسيطة (التي هي في مرحلة البداية) بحياة هذا الشخص التي وصلت للمنتصف أو النهاية ، هذا يولد شعوراً بالعجز والإحباط، وكأنهم تأخروا عن الركب، بينما الحقيقة أن كل إنسان له "ساعة زمنية" خاصة به، والنجاح الذي نراه في ثانية وراءه سنوات من التعب لم تظهر في "ستوري" واحدة.

وأمن اصعب المقارنات التى تخلق بسبب تأثير السوشيال ميديا فى حياتنا هى الكمال المادى والمعنوية ،بسبب الفلاتر وتقنيات التعديل، أصبحنا نرى صوراً لأشخاص لا يملكون عيوباً بشرية؛ بشرة مثالية،

قوام ممشوق، وبيوت تشبه القصور. المقارنة هنا تخلق "عدم رضا" عن الذات، فيكره المراهق شكله، وتستقل الأم بمنزلها البسيط، ويشعر الأب بالتقصير لأنه لا يستطيع توفير هذه الرفاهية "المصطنعة" لأبنائه. الأخلاق هنا تذكرنا بأن "الجوهر لا يُرى بالعين"، وأن تزييف الواقع هو نوع من أنواع الخداع الذي لا يجب أن نستسلم له.

إن المقارنة المستمرة هي العدو الأول للرضا؛ فهي تجعل الإنسان ينغمس في تأمل نعم ط غيره أو التحسر على ما ينقصه، بدلاً من التركيز على ما يملكه. وهذا الانشغال بالآخرين هو أكبر عائق أمام التقدم، فمن ينظر لغيره ينسى أن ينظر لنفسه، ويضيع منه الوقت الذي كان أولى به أن يستثمره في تطوير ذاته ونفع مجتمعه وبلده.

علينا أن ندرك يقيناً أن لكل إنسان قصةً كتبها الخالق بحكمة، ونصيباً قُسِم له بعدل. فما كان لك سيأتيك، وما كان لغيرك فلن يضرك عدم امتلاكه. إن الطريق الحقيقي للنجاح يبدأ حين تغلق نوافذ المراقبة، وتفتح أبواب العمل والرضا، مؤمناً بأن (قصتك) هي الأجمل لك إذا ما أحسنت كتابة فصولها بيدك.

الإرتباط الناتج عن السوشيال ميديا

استخدام السوشيال ميديا كمنصة للارتباط العاطفي هو "حقل ألغام" أخلاقي واجتماعي، خاصة وأنه يعتمد في كثير من الأحيان على "الصورة" لا "الحقيقة".

في عالم السوشيال ميديا، نشأت ظاهرة الارتباط السريع الذي يبدأ بـ "إعجاب" وينتهي بوعود براقة، لا أساس لها من الصحة ،حيث أنه خلف الشاشة، يسهل على أي طرف أن يرسم لنفسه صورة "فارقة"؛ فيختار الكلمات المنمقة، ويظهر بقمة اللباقة والهدوء. هذا الارتباط يُبنى على "نسخة معدلة" من البشر لا وجود لها في أرض الواقع، مما يؤدي لصدمة عنيفة عند الاصطدام بالطباع الحقيقية والمسؤوليات الواقعية.

الارتباط الحقيقي يحتاج لمواقف، لنظرة عين، لردود فعل في وقت الغضب والضيق، السوشيال ميديا تختزل كل ذلك في "نصوص" و"رموز تعبيرية" جافة، مما يجعل العلاقة هشة وتفتقر للعمق الإنساني والصدق الأخلاقي، وتجعل من السهل الهروب أو إنهاء العلاقة بضغطة زر (Block) دون أدنى مراعاة لمشاعر الطرف الآخر.

من أكبر المخاطر الأخلاقية هنا هو سرعة منح الثقة لغريب، فيبدأ تبادل الصور الخاصة، والأسرار العائلية، وبيانات الحياة الدقيقة،

السوشيال ميديا جعلت "الحواجز" تنهار سريعاً، مما يعرض الكثيرين (خاصة صغار السن) لخطر الابتزاز الإلكتروني أو استغلال مشاعرهم بشكل غير أخلاقي، وما ينتج عن ذلك الإبتزاز من تدمير لسمعة الشخص مما يؤدى ذلك إلى الانتهاء لحياته .

الارتباط ليس مجرد كلمات تُكتب، بل هو مواقف تُعاش. لا تسمح لشاشة باردة أن تسرق دفء صدقك، ولا تفتح أبواب قلبك لمن لا تعرف (حقيقته) خلف الأقنعة الرقمية، الأخلاق تبدأ بحماية نفسك واحترام قدسية المشاعر، لذلك يجب علينا حفظ أنفسنا و حماية قلوبنا من كل وهم يؤدى إلى تدميرها .

فوضى الشائعات

في زمن السوشيال ميديا، لم يعد الخبر ملكاً للصحفيين فقط، بل أصبح كل شخص يملك "هاتفاً" هو في الحقيقة "ناشر". هذا الوضع خلق تحدياً أخلاقياً كبيراً يتعلق بـ الصدق والأمانة.

لقد أصبحنا نعيش في عالمٍ رقمي غريب، حيث لم يعد كل ما تراه أعيننا حقيقة، ولم يعد كل ما نسمعه صدقاً. ففي هذا الفضاء الفسيح، اندفع الكثيرون لنشر كل ما تقع عليه أيديهم دون تثبُّت أو تروٍّ، وكأن معيار الحقيقة أصبح بعدد 'المشاركات' لا بقوة 'المنطق'.

إن أخطر ما نواجهه اليوم هو حالة 'التبعية العمياء'؛ حيث يميل البعض لركن عقولهم جانباً، والسير خلف القطيع دون سؤال أو تفكير. أصبح المقياس هو: 'ما دام الجميع ينشرون هذا، فهو صحيح بالضرورة!'، غافلين عن أن كثرة الأبواق لا تعني صدق الخبر.

إن التخلي عن ميزة 'التفكير المستقل' هو استقالة من المسؤولية الأخلاقية ، فكل فرد منا مؤتمن على ما ينشر وما يصدق، والتقدم الحقيقي للفرد وللمجتمع يبدأ حين نستعيد شجاعتنا في التساؤل: هل هذا حق؟ وهل يوافق العقل والمنطق؟ إن احترامنا لعقولنا هو أول خطوة في طريق الأخلاق الرقمية.

في عالمنا الواقعي، قد نتردد كثيراً قبل أن ننطق بكلمة تجرح أحداً، لكن خلف الشاشات، يتلاشى هذا التردد أحياناً وتصبح الكلمات 'رصاصات طائشة' تنطلق بضغطة زر.

إن أولى قواعد الأخلاق الرقمية هي أن تضع نفسك مكان الآخر، فقبل أن تكتب حرفاً، أو تشارك صورةً، أو تنشر خبراً يخص إنساناً غيرك، توقف واسأل نفسك بصدق: 'لو كنتُ أنا مكانه، هل كنتُ سأرضى بهذا النشر؟'.

إن استحضار مشاعر الآخرين هو الميزان الحقيقي لرجاحة العقل ونبل الخلق. فخلف كل حساب وصورة، هناك قلب ينبض، وعائلة تتأثر، وكرامة لا تُعوضها اعتذارات المتأخرين. لا تجعل رغبتك في 'التفاعل' أو 'السبق' تُنسيك إنسانيتك، واجعل من شاشتك مرآةً لأخلاقك، فلا تنشر عن غيرك إلا ما تحب أن يُنشر عنك، ولا تكن معول هدمٍ لسمعةِ أحد، فالمؤمن الحقيقي هو من سَلِم الناس من لسانه.. ومن لوحة مفاتيحه أيضاً."

هوس الترينـد

في عالم السوشيال ميديا، ظهر ما يسمى ب 'الترينـد'. وهو باختصار موجة كبيرة يركبها الناس فجأة، والكل يبدأ يقلد نفس الحركة، أو يصور نفس الفيديو، أو يردد نفس الكلام، وأحياناً تكون أشياء تافهة جداً أو حتى مؤذية ولا تليق بأخلاقنا.

المشكلة الحقيقية أننا أصبحنا نمشي وراء الزحام دون أن نسأل أنفسنا: 'هل هذا الذي أفعله له قيمة؟ وهل يرضي ديني وأخلاقي؟'. لقد صار البعض مستعداً لفعل أي شيء لمجرد أن يراه الناس ويحصل على 'لايكات'، وكأن ميزان حياتنا أصبح بيد الغرباء وليس بيد عقولنا.

تذكر دائماً أنك إنسان حر ومستقل، ولست مجرد 'صدى' لصوت الآخرين ، ليس كل ما يفعله الناس هو الصح، وليس كل ما يشتهر هو الجميل ، القوة الحقيقية هي أن تملك الشجاعة لتقول: 'هذا الترينـد لا يشبهني ولا يمثل أخلاقي ، كن أنت صاحب البصمة الحقيقية، ولا تترك هاتفك يقودك إلى مكان تندم عليه لاحقاً.

التنمر الإلكتروني

خلف الشاشات، ينسى البعض أنهم يتحدثون مع بشر حقيقيين، بقلوب تشعر وتتألم فبسبب أننا لا نرى وجه الشخص الآخر، أصبح من السهل جداً أن نكتب تعليقاً ساخراً، أو نستهزئ بشكل أحد، أو نشتمه لمجرد أننا نختلف معه في الرأي.

هذا 'التنمر الإلكتروني' ليس مجرد كلام عابر، بل هو 'سهم' مسموم قد يدمر نفسية إنسان، ويجعله يفقد ثقته بنفسه، أو يدخل في حالة اكتئاب حادة، الأخلاق في العالم الرقمي لا تختلف عن الواقع، فالشجاعة ليست في كتابة تعليق مهين وأنت مختبئ خلف هاتفك، بل الشجاعة هي في 'الكلمة الطيبة' أو الصمت إذا لم تملك شيئاً نافعاً تقوله.

تذكر دائماً أن ما تكتبه يمثل 'أصلك' و'تربيتك'. الكلمة التي تخرج منك في ثانية قد تبقى في قلب غيرك لسنوات، وقد يحاسبك الله عليها يوم القيامة ،فقبل أن تضغط 'إرسال'، اسأل نفسك: هل يرضيني أن يقال لي هذا الكلام؟' كن بلسماً يداوي، ولا تكن جرحاً يؤذي.

إدمان السوشيال ميديا

من أصعب التحديات التي واجهتنا مع السوشيال ميديا هي حالة 'الإدمان' التي لم ترحم صغيراً ولا كبيراً. لقد أصبح الهاتف رفيقاً لا يفارق اليد ٢٤ ساعة ننام وهو بجانبنا، ونستيقظ وأول ما نفعله هو تفقد الإشعارات، وكأننا في سباق لا ينتهي مع عالم وهمي.

هذا الإدمان ليس مجرد تسلية، بل هو 'سارق محترف' تسبب في كوارث حقيقية منها :

1. ضياع المستقبل :

كم من طالب ضاعت عليه ساعات المذاكرة لأنه غرق في فيديوهات 'الريلز' القصيرة؟ وكم من تركيز تشتت بسبب تنبيه واحد؟ الإدمان جعل عقولنا غير قادرة على الصبر لتعلم معلومة مفيدة أو قراءة كتاب، فأصبح التحصيل الدراسي والنجاح الحقيقي في خطر.

2. التفكك الاجتماعي :

أصبحنا نرى عائلات تجلس معاً، ولكن كل فرد منهم في 'جزيرة' منعزلة خلف شاشته، فُقدت لغة الحوار، وغاب الدفء الأسري، واستبدلنا حضن الأهل بـ 'إعجاب' من الغرباء. الأخلاق هنا تذكرنا بأن من يجلس بجانبك له حقٌ في وقتك واهتمامك أكثر من أي متابع خلف الشاشة.

3 . المرض النفسي :

كثرة المشاهدة والمتابعة المستمرة ولّدت حالة من القلق والتوتر؛ نراقب حياة الآخرين، ننتظر التفاعل، ونشعر بضيق إذا لم يهتم أحد بما ننشره. هذا الضغط النفسي جعل الكثيرين يعيشون في حالة إحباط دائم لأن واقعهم لا يشبه 'فلاتر' السوشيال ميديا.

لذلك :

إن أولى خطوات الأخلاق مع النفس هي 'الحرية' لا تسمح لقطعة حديد وزجاج أن تستعبد عقلك وتسرق عمرك تذكر أن الحياة الحقيقية تحدث 'خارج' الشاشة، وأن أجمل اللحظات هي التي نعيشها بقلوبنا وليس التي نصورها بهواتفنا.

العزلة الإجتماعية

من أكبر الخدع التي وقعنا فيها هي ظننا أن السوشيال ميديا تقرّبنا من الناس، بينما هي في الحقيقة بدأت تبني جدرانًا عازلة بيننا وبين أقرب الناس إلينا، لقد أصبحنا نعيش حالة من 'الغربة الاجتماعية' ونحن تحت سقف بيت واحد.

زمان، كان للجلوس مع الأهل والأصدقاء طعمٌ خاص، نظرة العين، نبرة الصوت، والضحكة الصافية، اليوم، تجد الأصدقاء في "الخروجة" الواحدة وكل واحد منهم مشغول بشاشته، يصور المكان ليريه للغرباء، وينسى أن يستمتع بصحبة من يجلس بجانبه، الأخلاق هنا تخبرنا أن احترام الحاضر أوجب من الرد على الغائب.

تحولت العلاقات الإنسانية من زيارات دافئة ومساندة حقيقية في الشدائد إلى مجرد "لايك" أو تعليق بارد. فقدنا مهارة التواصل الحقيقي، وأصبحنا نستسهل إرسال رسالة نصية بدلاً من رفع سماعة الهاتف أو الذهاب للزيارة، مما جعل روابطنا الأسرية والاجتماعية هشّة وضعيفة.

بسبب قضاء ساعات طويلة أمام الفيديوهات والمنشورات، بدأ البعض (خاصة الشباب والأطفال) يهربون من المناسبات الاجتماعية الحقيقية، صار الجلوس مع الناس يمثل "عبئاً" عليهم، وفضلوا البقاء

في غرفهم المغلقة مع هواتفهم، وهذا يقتل في الإنسان مهارات التعامل، والتعاطف، والقدرة على فهم الآخرين.

إن أثمن ما نملكه في هذه الحياة هو 'الوقت، وأغلى من نهديه هذا الوقت هم أهلنا، أولادنا، وأصدقاؤنا الحقيقيون، لكننا في زحام السوشيال ميديا، نسينا حقيقة قاسية، أن العمر يمر، وأن اللحظة التي تضيع لا تعود.

لقد أصبحنا نعطي أجمل أوقاتنا وتركيزنا للغرباء خلف الشاشات، ونبخل بكلمة طيبة أو جلسة هادئة مع من يسكنون معنا تحت سقف واحد، الأخلاق هنا تصرخ فينا بوقفة مع الذات: 'ماذا لو لم يأتِ الغد؟ ماذا لو استيقظت يوماً ولم تجد هذا الشخص الذي كنت تؤجل الجلوس معه لأنك مشغول بـ 'ترينـد' أو 'منشور' تافه؟

إن أمانة الأخلاق تجاه من نحب تفرض علينا أن نضع هواتفنا جانباً وننظر في أعينهم، أن نسمع حكاياتهم، ونشاركهم تفاصيل يومهم بصدق. لا تجعل 'الغريب' يسرقك من 'القريب'، ولا تجعل عالم الوهم ينسيك دفء الواقع. ابقَ معهم، اهتم بهم، وأشبع من وجودهم؛ فالحياة قصيرة جداً لنهدرها في ملاحقة سراب رقمي، بينما الكنوز الحقيقية تجلس بجانبنا وتنتظر منا فقط.. نظرة اهتمام.

انتهاك الخصوصية

لقد كانت للبيوت دائماً أسرار، وكان هناك خط فاصل وواضح بين ما نعيشه داخل جدران منازلنا وبين ما يعرفه الناس عنا، ولكن مع ظهور السوشيال ميديا، بدأ هذا الخط يتلاشى تدريجياً، حتى أصبحنا نحن من نفتح أبوابنا ونوافذنا لكل غريب ليتلصص على حياتنا دون أن نشعر بحرمة هذه الخصوصية.

أصبح البعض يسابق الزمن لتصوير كل شاردة وواردة في يومه، ماذا يأكل؟ أين يتنزه؟ وحتى أدق مشاعره من حزن أو فرح يشاركها مع آلاف الغرباء، الأخلاق هنا تذكرنا بأن هناك أشياءً تكمن قيمتها الحقيقية في كونها 'خاصة'، وأن استعراض كل تفاصيل الحياة يُفقد الإنسان هيبته ويجعل شؤونه الخاصة مشاعاً لمن لا يعنيه الأمر.

من أصعب التجاوزات الأخلاقية أن نقوم بنشر صور لأطفالنا، أو لأفراد عائلاتنا، أو لأصدقائنا دون استئذانهم، أو في لحظات لا يرغبون أن يراهم فيها أحد. إن 'أمانة المجالس' تمتد لتشمل الشاشات أيضاً؛ فليس من حقنا المتاجرة بخصوصية غيرنا من أجل 'تفاعل' عابر أو 'إعجاب' مؤقت، فهذه أمانة نُسأل عنها.

بسبب هوس النشر، أصبحنا نقدم للمتربصين والمخترقين معلومات دقيقة عنا أين نتواجد الآن؟ وفي أي مدرسة يدرس أطفالنا؟ وماذا نملك في بيوتنا؟ إن هذا الانكشاف لا يفتح باباً للحسد والمقارنات

فحسب، بل يهدد أمننا الشخصي ويجعلنا عرضة للابتزاز أو الاختراق. الخصوصية هنا هي 'درع حماية' ننزعه عن أنفسنا بأيدينا.

لذلك أود أن أقول أن :

حياتك ليست 'فيلمًا' يجب أن يشاهده الجميع، ومنزلك ليس 'متحفاً' متاحاً للزيارة طوال اليوم، احتفظ بجمال لحظاتك لنفسك ولمن تحبهم فقط، وتعلّم أن 'الستر' في فضاء السوشيال ميديا هو قمة الرقي والأخلاق فليس من الضروري أن يعرف العالم ماذا تفعل، بل يكفي أن تعيش اللحظة بصدق واستمتاع.

الأطفال و السوشيال ميديا

من أخطر ما أفرزته السوشيال ميديا تأثيرها العميق على الأطفال، تلك الفئة التي ما زالت عقولها في طور التكوين، ولم تكتمل قدرتها بعد على التمييز بين الصواب والخطأ أو بين الحقيقة والوهم. فبينما كان من المفترض أن يعيش الطفل طفولته بين اللعب والتعلم واكتشاف العالم الحقيقي من حوله، أصبح اليوم يقضي ساعات طويلة أمام شاشة صغيرة تتحكم في انتباهه وتوجّه أفكاره دون أن يشعر.

إن الاستخدام المفرط للسوشيال ميديا لا يسرق وقت الطفل فقط، بل يؤثر كذلك في مستقبله الدراسي وقدرته على التركيز والتفكير. فالطفل الذي يعتاد على المشاهدة السريعة للمقاطع القصيرة يصبح أقل صبرًا على القراءة أو الفهم العميق، وتضعف قدرته على الانتباه لفترات طويلة، مما ينعكس بشكل واضح على تحصيله العلمي وتطوره الذهني.

كما أن هذه المنصات قد تلعب بعقول الأطفال بطرق خفية؛ فهي تقدم محتوى جذابًا وسريعًا مصممًا خصيصًا لجذب الانتباه وإبقائه أطول فترة ممكنة أمام الشاشة. ومع الوقت، يصبح الطفل أسيرًا لهذا العالم الرقمي، يتأثر بما يراه ويقلّد ما يشاهده دون وعي أو إدراك لعواقب ذلك.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد، بل قد يتعرض الأطفال أيضًا لمحتويات لا تناسب أعمارهم، أو لأفكار وسلوكيات قد تؤثر في أخلاقهم وقيمهم. فالطفل بطبيعته سريع التأثر، وما يراه مرارًا قد يظنه أمرًا طبيعيًا أو مقبولًا، حتى وإن كان مخالفًا لما تربّى عليه.

لهذا، فإن حماية الأطفال من مخاطر السوشيال ميديا ليست مسؤولية الطفل وحده، بل هي مسؤولية الأسرة والمجتمع معًا. فالطفولة مرحلة تأسيس، وما يُغرس فيها من أفكار وسلوكيات يبقى أثره طويلًا في حياة الإنسان ومستقبله.

الاستخدام الصحيح للسوشيال ميديا

بعد أن استعرضنا الكثير من المخاطر التي قد تنتج عن سوء استخدام السوشيال ميديا، يجب أن ندرك أن المشكلة ليست في هذه الوسائل ذاتها، بل في الطريقة التي نتعامل بها معها. فالسوشيال ميديا في أصلها أداة، مثل أي أداة أخرى يمكن أن تُستخدم في الخير كما يمكن أن تُستخدم في الضرر.

إذا أُحسن استخدامها، يمكن أن تصبح وسيلة قوية للتعلم ونشر المعرفة والتواصل البنّاء بين الناس. فقد فتحت هذه المنصات أبوابًا واسعة للوصول إلى المعلومات، ومتابعة التطورات العلمية، واكتساب مهارات جديدة، بل وحتى بناء فرص للعمل وتحقيق النجاح.

إن الاستخدام الصحيح للسوشيال ميديا يبدأ أولًا بالوعي. يجب أن يدرك الإنسان أن وقته هو أغلى ما يملك، وأن هذه المنصات يجب أن تكون وسيلة لخدمته لا وسيلة للسيطرة عليه. لذلك، من الضروري أن يحدد الإنسان وقتًا معينًا لاستخدامها، وألا يسمح لها بأن تسرق منه ساعات يومه دون فائدة.

كما ينبغي اختيار المحتوى الذي نتابعه بعناية، فليس كل ما يُنشر يستحق أن نمنحه وقتنا واهتمامنا. فمتابعة الصفحات العلمية والتعليمية أو المحتوى المفيد يمكن أن يحول السوشيال ميديا من مصدر للضياع إلى مصدر للمعرفة والتطور.

ومن أهم صور الاستخدام الصحيح أيضًا أن نجعل هذه الوسائل طريقًا لنشر الخير والكلمة الطيبة، بدلًا من أن تكون وسيلة لنشر

الشائعات أو الإساءة للآخرين. فالكلمة التي تُكتب على الإنترنت قد تصل إلى آلاف الناس، وقد يكون لها أثر كبير في حياتهم.

إن السوشيال ميديا يمكن أن تكون نعمة حقيقية إذا تعاملنا معها بوعي واتزان، وتذكرنا دائمًا أن الحياة الحقيقية ليست داخل الشاشات، بل في الواقع الذي نعيشه مع الناس من حولنا.

العلاقات بين الشباب والبنات

إن الحب في جوهره قيمة سامية، ومشاعر إنسانية فطرية لا غبار عليها، ولكن شتان بين الحب الحقيقي وبين ما تصدره لنا شاشات "السوشيال ميديا" أو قصص الخيال في الأفلام والمسلسلات.

الحب ليس كلمات تُقال، بل مواقف تُعاش...

الحب ليس مجرد عبارات منمقة أو صور مثالية تُنشر للعلن، بل هو بناء صلب أساسه الاحترام المتبادل، فمن يحب حقاً، يحترم كيان الطرف الآخر، ويقدر خصوصيته، ويصون كرامته في حضوره وغيابه.

الوضوح والصراحة ..بوصلة النجاح ....

لا يستقيم حبٌ بنيَ على غموض أو تزييف، الأخلاق تقتضي أن تكون العلاقة قائمة على الصدق والشفافية، فالوضوح يختصر المسافات ويحمي القلوب من خيبات الأمل.

عزّة النفس أولاً.....

قبل أن نبحث عن الحب في قلوب الآخرين، علينا أن نحترم أنفسنا أولاً. إن الحفاظ على النفس والالتزام بحدود الأخلاق ليس تقييداً للمشاعر، بل هو أسمى صور الحب؛ لأنك حين تحافظ على نفسك، فأنت في الحقيقة تحافظ على من تحب، وتمنحه نسخة نقية وصادقة منك.

إنَّ الخيط الفاصل بين الحب الصادق والتسلية العابرة هو "المسؤولية" فالحب ميثاقٌ أخلاقي، أما التسلية فهي أنانيةٌ مُقنَّعة.

الحب.. أمانةٌ تُصان....

من يحبُّك بصدق، لا يمكن أن يجرَّك إلى طريقٍ يؤذيك، أو يوقعك في "غلط" يخدش كرامتك أو يغضب خالقك، الحب الحقيقي ليس اندفاعاً وراء المشاعر، بل هو خوفٌ متبادل ، من يحبك سيخاف عليك من نسمة الهواء، وسيحافظ على صورتك في غيابك قبل حضورك، لأنه يراك "أمانة" غالية لا يفرط فيها.

في قاموس المحبين الصادقين، أنت لست خياراً ثانياً أو "وقت فراغ"؛ بل أنت الأولوية الأولى ، المحب يضعك "على كفوف الراحة"، ويسعى جاهداً ألا يخسرك، والذكاء الأخلاقي هنا يكمن في إدراك أنَّ "ما يُنال بالحرام، يُحرم منك فى الحلال ، لذا فالمحب الحقيقي يخشى أن يرتكب خطأً يحرمه الله بسببه منك.

ما نراه اليوم كثيراً ليس حباً، بل هو "تسلية" مغلفة بكلمات معسولة ، التسلية تنتهي عند أول اختبار حقيقي، وتفتقر للاحترام والوضوح، أما الحب، فهو بناءٌ متين ينمو بالستر، ويقوى بالصدق، ويزدهر في النور.

تذكري دائماً....

الحب جميلٌ حين يكون "سنداً" لا "عبئاً"، وحين يقودنا لنكون نسخة أفضل من أنفسنا، لا حين يكسر فينا شيئاً لا يمكن إصلاحه.

سرعة التعلّق عبر الإنترنت

من الظواهر التي انتشرت مع العلاقات عبر الإنترنت سرعة التعلّق العاطفي بين الأشخاص، وهي مشكلة قد تبدو بسيطة في ظاهرها، لكنها تحمل في داخلها الكثير من التعقيدات النفسية والاجتماعية.

فعندما يتواصل شخصان عبر الرسائل اليومية والكلمات اللطيفة والاهتمام المستمر، يبدأ الشعور بالألفة في التكوّن بسرعة كبيرة. ومع مرور الوقت، قد يظن كل طرف أنه تعرّف إلى الآخر جيدًا، رغم أن معرفته به ما زالت محدودة جدًا ولا تتجاوز ما يختار الطرف الآخر أن يظهره.

إن التواصل عبر الإنترنت يجعل العلاقة تبدو أسهل وأسرع، فالكلمات تُكتب بسرعة، والمشاعر تُعبَّر عنها دون حواجز كثيرة، وهذا قد يخلق نوعًا من القرب العاطفي الذي لا يكون مبنيًا على معرفة حقيقية أو مواقف واقعية.

لكن المشكلة أن هذا التعلّق السريع قد يجعل الإنسان يضع ثقته ومشاعره في شخص لم يختبره في الحياة الواقعية، ولم يعرف طباعه الحقيقية أو طريقته في التعامل مع المواقف المختلفة.

ولهذا قد تتحول هذه العلاقة بسرعة من مجرد تعارف بسيط إلى تعلق عاطفي قوي، ثم تنتهي فجأة عند أول خلاف أو عند اكتشاف حقيقة مختلفة عما كان متوقعًا، مما يترك أثرًا نفسيًا مؤلمًا لدى أحد الطرفين أو كليهما.

فالعلاقات الإنسانية بطبيعتها تحتاج إلى وقت وتجارب ومواقف تكشف حقيقة الأشخاص، أما المشاعر التي تتكوّن بسرعة كبيرة

خلف الشاشات فقد تكون في كثير من الأحيان مشاعر غير ناضجة لا تتحمل اختبار الواقع.

مخاطر علاقات السوشيال ميديا

السوشيال ميديا جعلت العقول غير مدركه لكل ما تفعله ، لذلك كان لهذا المحيط الواسع العديد من الحيتان التى تأكل عقول الشباب منها ...

الاستغلال

من أخطر ما قد ينتج عن العلاقات عبر الإنترنت هو استغلال المشاعر. فعندما يثق الإنسان في شخص لم يلتقِ به من قبل، ويبدأ في مشاركة تفاصيل حياته وأسراره معه، قد يجد نفسه مع الوقت في موقف ضعيف يستغله الطرف الآخر بطريقة غير أخلاقية.

فبعض الأشخاص يدخلون هذه العلاقات بنية غير صادقة، ويستخدمون الكلمات الجميلة والاهتمام الزائف لكسب ثقة الطرف الآخر. ومع مرور الوقت، قد يطلبون صورًا خاصة أو معلومات شخصية أو تفاصيل حساسة عن حياة الشخص، مستغلين تعلقه العاطفي وثقته بهم.

وقد يتحول هذا الاستغلال في بعض الحالات إلى ابتزاز إلكتروني، حيث يستخدم الطرف الآخر ما حصل عليه من صور أو معلومات للضغط على الضحية أو تهديده بنشرها . وهذا النوع من الاستغلال قد يسبب أذى نفسيًا كبيرًا، ويؤدي أحيانًا إلى تدمير سمعة الشخص أو إدخاله في مشكلات اجتماعية خطيرة.

والمؤلم في الأمر أن كثيرًا من الضحايا لم يكونوا يتوقعون ذلك، لأن العلاقة بدأت بكلمات لطيفة ومشاعر تبدو صادقة ، لكن الحقيقة أن

الثقة إذا وُضعت في المكان الخطأ قد تتحول إلى باب مفتوح للاستغلال.

ولهذا يجب أن يدرك الإنسان أن الإنترنت عالم مفتوح لا يمكن فيه معرفة نوايا الناس بسهولة، وأن الحفاظ على الخصوصية وعدم التسرع في الثقة هو أول خطوة لحماية النفس من الوقوع في مثل هذه المواقف.

تدمير السمعة

من أخطر النتائج التي قد تترتب على الاستغلال في العلاقات عبر الإنترنت هو تدمير السمعة. فالإنسان قد يثق في شخص ظنّه صادقًا، ويشاركه بعض تفاصيل حياته أو صوره الخاصة، ثم يفاجأ بعد ذلك بأن هذه الثقة تحولت إلى وسيلة للتهديد والضغط عليه.

وفي بعض الحالات، يقوم الطرف الآخر بنشر الصور أو المعلومات التي حصل عليها، أو يهدد بنشرها بين الناس، مما يضع الضحية في موقف صعب ومؤلم. فالمجتمع قد يحكم بسرعة، والكلام قد ينتشر في لحظات عبر الإنترنت، وقد يجد الإنسان نفسه فجأة محاطًا بنظرات الاتهام أو الشك.

هذا النوع من الأذى لا يقتصر على السمعة فقط، بل قد يترك أثرًا نفسيًا عميقًا في نفس الإنسان. فقد يشعر بالخوف أو الخجل أو اليأس، ويظن أن حياته قد انتهت وأنه لم يعد قادرًا على مواجهة المجتمع. وبعض الناس قد يضعف أمام هذا الضغط النفسي الشديد ويشعر أن الحياة أصبحت صعبة للغاية.

لكن الحقيقة التي يجب أن نتذكرها دائمًا هي أن الخطأ لا يبرر تدمير حياة إنسان، وأن الوقوع في الخداع لا يعني نهاية الحياة. فالإنسان قد يتعرض للغلط أو الاستغلال، لكن بإمكانه دائمًا أن ينهض من جديد ويبدأ صفحة مختلفة.

ولهذا فإن الوعي والحذر في العلاقات عبر الإنترنت أمر ضروري، لأن الحفاظ على السمعة والخصوصية هو في الحقيقة حفاظ على كرامة الإنسان ومستقبله.

كيف نحمي أنفسنا من مخاطر العلاقات عبر الإنترنت

بعد كل ما سبق من مخاطر، يصبح من الضروري أن نتعلّم كيف نحمي أنفسنا، لا أن نخاف فقط.

فالعالم الرقمي سيظل موجودًا، لكن الوعي هو الذي يحدد إن كنا سنكون آمنين فيه أم ضحايا له.

أول خطوة للحماية هي عدم التسرع في الثقة.

ليس كل من يتحدث بلطف صادقًا، وليس كل من يُظهر الاهتمام يستحق أن نمنحه مشاعرنا أو أسرارنا، فالعلاقات الحقيقية تحتاج إلى وقت، أما السرعة في التعلّق فهي غالبًا بداية لمشكلة.

كما يجب الحفاظ على الخصوصية وعدم مشاركة الصور الشخصية أو المعلومات الحساسة مع أي شخص عبر الإنترنت، مهما بدا قريبًا أو موثوقًا.

فالإنترنت عالم مفتوح، وما يُنشر فيه قد يصعب السيطرة عليه بعد ذلك.

ومن المهم أيضًا أن نضع لأنفسنا حدودًا واضحة في التعامل، فلا نسمح لأي شخص أن يتجاوزها تحت أي مسمى، سواء كان حبًا أو صداقة.

فاحترام النفس يبدأ من وضع هذه الحدود والتمسك بها.

أما عن دور الأسرة، فهو دور أساسي لا يمكن تجاهله ،فالأب والأم هما خط الدفاع الأول لحماية أبنائهم من هذه المخاطر، يجب عليهم

أن يكونوا قريبين من أبنائهم، يستمعون إليهم دون خوف أو قسوة، ويمنحونهم الثقة ليحكوا ما يمرون به دون تردد.

كما ينبغي على الآباء توعية أبنائهم منذ الصغر بمخاطر الإنترنت، وتعليمهم الفرق بين الصحيح والخطأ، وبين العلاقة الحقيقية والوهمية ،فالمراقبة وحدها لا تكفي، بل يجب أن يصاحبها حوار وفهم واحتواء.

وفي النهاية، تظل الحماية الحقيقية نابعة من داخل الإنسان نفسه؛ من وعيه، ومن تمسكه بقيمه وأخلاقه، ومن إدراكه أن كرامته وخصوصيته ليست أمورًا يمكن التهاون فيها تحت أي ظرف.

الحجاب

الحجاب ليس مجرد شيء نغطي به الشعر، بل هو أكثر من ذلك بكثير. الحجاب حماية لكِ في مجتمع امتلأ بالكثير من الفتن والانحرافات. هو فريضة، وأمان، وستر، يحفظكِ ويحفظ مكانتكِ وقيمتكِ.

فلا تجعلي الموضة أو ما يُسمّى بالتطور يقنعكِ بأن الحجاب أصبح أمرًا قديمًا أو غير مناسب لهذا العصر. فالحجاب ليس مرتبطًا بزمنٍ معين، بل هو فريضة ثابتة في كل زمان ومكان.

احرصي على نفسكِ، فليس كل من ينظر يحمل نية طيبة. الحجاب ليس مجرد قطعة قماش توضع على الرأس، بل هو درع يحميكِ، ووقاية من نظرات قد لا تحمل خيرًا.

هو ليس مظهرًا فقط، بل رسالة تعكس احترامكِ لنفسكِ وتمسككِ بقيمكِ، واختياركِ أن تكوني في موضع يُقدَّر ويُصان.

لقد أعزّكِ الإسلام، ورفع قدركِ، وجعل لكِ مكانة عالية في المجتمع، فلا تكوني أنتِ السبب في التقليل من هذه المكانة باتّباعكِ لأشخاص أو تقليدكِ لموضات لا تعرف شيئًا عن الأخلاق والقيم.

استري نفسكِ، واحمي ذاتكِ، وتمسّكي بدينكِ، واعتزي بتربيتكِ. فحجابكِ ليس مجرد مظهر، بل هو دليل على وعيكِ واختياركِ، وعنوان لما تحملينه من قيم ومبادئ.

لقد أعزّكِ الإسلام، ورفع قدركِ، وجعل لكِ مكانة عالية في المجتمع، فلا تكوني أنتِ السبب في التقليل من هذه المكانة باتّباعكِ لأشخاص أو تقليدكِ لموضات لا تعرف شيئًا عن الأخلاق والقيم والمبادئ والتربية.

استري نفسكِ، واحمي ذاتكِ، وتمسّكي بدينكِ، واعتزي بتربيتكِ ، فحجابكِ ليس مجرد مظهر، بل هو دليل على وعيكِ واختياركِ، وعنوان لما تحملينه من قيم ومبادئ .

الحجاب من أهم ما يجب أن تتمسّك به كل فتاة مسلمة تربّت على حماية قلبها وجسدها. لكن ما نراه في وقتنا هذا لا يمكن أن نطلق عليه حجابًا بالمعنى الحقيقي.

فما يُعرض على مواقع التواصل، وفي بعض وسائل الإعلام، وحتى في الشوارع، لا يمسّ الحجاب بصلة .

لقد وصلنا إلى درجة من الانحلال لم يشهدها عصر من قبل ،حتى أصبح التبرّج يُسمّى انفتاحًا، واختلطت المفاهيم بشكل يثير التعجّب، فأصبحنا في عالم يرى المحجبة بحق شيئًا غريبًا، وكأن التمسّك بالحجاب والأخلاق أمر غير مألوف.

بل وصل الأمر إلى أن الفتاة التي تحافظ على حجابها وقيمها تُوصف بالتشدد أو الانغلاق، في حين يُنظر إلى التفريط على أنه تطوّر وانفتاح وهذا قلبٌ للموازين، وابتعاد عن المعنى الحقيقي للحشمة والالتزام.

الحجاب فريضة لا خلاف عليها، ولا ينبغي أن يُنظر إليه على أنه مجرد اختيار أو أمر قابل للنقاش فلا نقاش فى ذلك ، فهو حكم ثابت، لا يتغيّر بتغيّر الزمان ولا بتبدّل الآراء.

ولا معنى للقول بأنه يجب أن يكون عن اقتناع حتى يُلتزم به، فهناك أمور فرضها الله لا تُربط بالاقتناع الشخصي، بل تُؤخذ على أنها طاعة والتزام ، فالحجاب فريضة، وليس مجرد خيار يُؤخذ ويُترك.

فما فرضه الله لا يكون محلّ جدل، بل موضع طاعة والتزام.

لذلك، يجب عليكِ بصفتك فتاة مسلمة تريد الحفاظ على نفسك وقلبك وجسدك من كل سوء، أن تلتزمي بما شرعه الله، وتبتعدي عن كل ما نهاكِ عنه ، فالله سبحانه وتعالى لا يريد بنا إلا الخير والنجاة.

احرصي على جسدك ونفسك، وارتدي الحجاب كما يجب أن يُرتدى بحق، ولا تسمحي للشيطان أن يغويكِ فيما حرم الله ، فحمايتكِ لنفسك وسترُكِ جزء من طاعتكِ، وسبيلكِ إلى السلام الداخلي والقوة الحقيقية .

الاختلاط

أصبح الاختلاط جزءًا كبيرًا من حياتنا اليومية، سواء في المدرسة، الجامعة، العمل، أو حتى على الإنترنت، ولكن الحقيقة أن المشكلة ليست مجرد التواجد مع الجنس الآخر، بل تكمن في غياب الضوابط والحدود الشرعية والأخلاقية. الاختلاط بلا ضوابط له تأثير بالغ على حياتك، على تفكيرك، قلبك، علاقاتك، ومستقبلك ، وليس هذا فحسب، بل يؤثر على المجتمع بأسره، إذ يعد سببًا مباشرًا للكوارث التي نراها اليوم منها ، الانحلال الأسري، تراجع القيم، انتشار الظواهر السلبية، وكل ذلك نتيجة فقدان الرقابة على النفس.

حين يختلط الإنسان بلا حدود، ينشغل عقله بمظاهر الناس وتصرفاتهم، بدلاً من التركيز على نفسه وأهدافه، ويصبح القلب سريع التعلق، وتسيطر المشاعر السطحية عليه، فيتخذ قرارات خاطئة أو يرتكب تصرفات يندم عليها لاحقًا ،كما أن الاختلاط السطحي يضيع الوقت والجهد، بدلاً من استثماره في التعليم، تطوير الذات، أو العبادة، فيضيع الإنسان عمره على علاقات سطحية وكلام فارغ.

وتجنباً لذلك وضع الإسلام حدودًا واضحة بين الرجل والمرأة لحمايتنا من الوقوع في الحرام والانحراف، وللحفاظ على كرامتنا ،حين يقول الله سبحانه وتعالى:

"ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشةً وساء سبيلاً" [الإسراء:٣٢]

ويشير النبي ﷺ إلى ضرورة وجود المحرم في كل اختلاط، فإن هذا توجيه لحمايتنا وسلامة قلوبنا وأرواحنا ، فالاختلاط بلا ضوابط أو مراقبة للعين والقلب حرام شرعًا، لأنه قد يؤدي إلى النظر المحرم والانجراف وراء الشهوات، وهذا ما يجب أن نحظر منه جيداً

لذلك، يجب علينا حماية أنفسنا، ووضع حدود واضحة في الدراسة والعمل وحتى على الإنترنت، والابتعاد عن أي مكان أو مناسبة قد تؤدي إلى الاختلاط أو الفتنة ، علينا أن نحافظ على احترام أنفسنا وللآخرين، ونتجنب الكلام أو المواقف التي قد تسبب فتنة أو سوء فهم ، علينا استثمار وقتنا فيما ينفعنا كالتعلم، القراءة، ممارسة الرياضة، والعبادات، فكل ذلك يبني شخصيتنا ويقوي إرادتنا ضد المغريات والانحرافات.

كما للآباء دور كبير في توعية الأبناء بخطورة الاختلاط، وتشجيعهم على الالتزام بالقيم الدينية والاجتماعية، وهذا مهم جدًا لحماية الشباب والبنات من الانحراف أو الوقوع في الأخطاء. حين تحمي نفسك، تحمي قلبك، وتحافظ على مستقبلك، فالالتزام بالقيم والأخلاق هو الطريق إلى النجاة والاحترام في المجتمع.

احمي نفسك، احمي قيمك، ولا تسمح لأي مغريات أو انحرافات أن تنال من احترامك وكرامتك، كن واعيًا، ضع حدودك، وكن قدوة لمن

حولك ، الالتزام بالقيم والأخلاق هو ما يجعل حياتك صحيحة، ومستقبلك آمن.

ها أنت الآن قد أكملت قراءة هذا الكتاب، وقد تعرفت على مخاطر السوشيال ميديا، وأهمية الحجاب، وأضرار الاختلاط، وكيف تحمي نفسك وتثابر على القيم والأخلاق في مجتمع سريع التغير، ولكن، تذكّر دائمًا أن المعرفة وحدها لا تكفي... العمل بها هو ما يصنع الفرق الحقيقي في حياتك.

الحياة مليئة بالخيارات، وكل خيار تصنعه اليوم يؤثر على مستقبلك غدًا ،فاختر ما ينفعك، واحرص على حماية قلبك وعقلك من كل ما يفسد سعادتك، ولا تجعل ما حولك يقودك بلا وعي، التزم بالقيم، ابتعد عن المغريات، وكن دائمًا قدوة لنفسك ولمن حولك.

تذكّر أن كل يوم جديد هو فرصة لتكن أفضل، لتبني مستقبلك، لتصبح الشخص الذي تفتخر به أمام نفسك وأمام الله، اجعل من القرآن الكريم، والسنة النبوية، والأخلاق النبيلة، رصيدك الثمين في مواجهة كل التحديات.

وأخيرًا... احرص على أن يكون قلبك صافيًا، ونفسك مستقيمة، وعقلك واعيًا، فهذا هو الطريق الحقيقي للحياة الكريمة والمستقبل الآمن، لا تجعل العالم الرقمي يسيطر عليك، بل كن أنت من يسيطر على استخدامه

لمتابعة الكاتبة ولاء خليفة على الفيسبوك:

/https://www.facebook.com/share/1DsKodQey1

لمتابعة دار أكاديمية الكاتب على الفيس بوك:

دار أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

لمتابعة أكاديمية الكاتب على التليجرام وحضور المحاضرات الشهرية المجانية:

أكاديمية الكاتب للتدريب والاستشارات

اللينك:

https://t.me/AlKatebAcademyforTraining2023

@جميع حقوق النشر محفوظة ل

دار أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

٠١١١٢٣٥٧٤٧٣