

مَسَارِيرُ

مَرَحَلَةُ الطُّفُولَةِ الْمُتَأَخِّرَةِ وَالْمِرَاقَبَةِ

الجزء ٣٤

فُسْنُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقَنِيَّاتِ الرَّقْمِيَّةِ
(كَمَا لَمْ تَكُنِي)



تَأَلِيفُ الْبَلِغَةِ وَالْمُسْتَشَارَةِ التَّرْبَوِيَّةِ

مِيَا سَبِيح

مُسْتَشِيرَةُ النِّقْحِ وَالْإِشْرَافِ عَلَى الْأَسْرَةِ | مَعْنَاهُ الْأُسْرَةُ الْمُسْلِمَةُ

مَسَاتُ تَرْبِيَةٍ



كتاب: مَسَاتُ تَرْبِيَةٍ - الجزء الرابع والثلاثون
عنوان الجزء: حُسْنُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقْنِيَّاتِ الرَّقْمِيَّةِ (كَالْإِنْتَرْنِتِ)
تأليف: الباحثة والمستشارة التربوية مياسة شبع
إعداد وتصميم: مياسة شبع
الناشر:

الطبعة:

عدد الصفحات: ٢٤٥ صفحة

مَسَاتُ تَرْبِيَةٍ وَالْإِشْيَاءُ الْإِسْرِيَّةُ

٠٠٩٦٤٧٧٦٣٦٩٥٠٨٠ - ٠٠٩٦٤٧٨٠٠٢٦٢٤١٣  counselingcenter2015@gmail.com

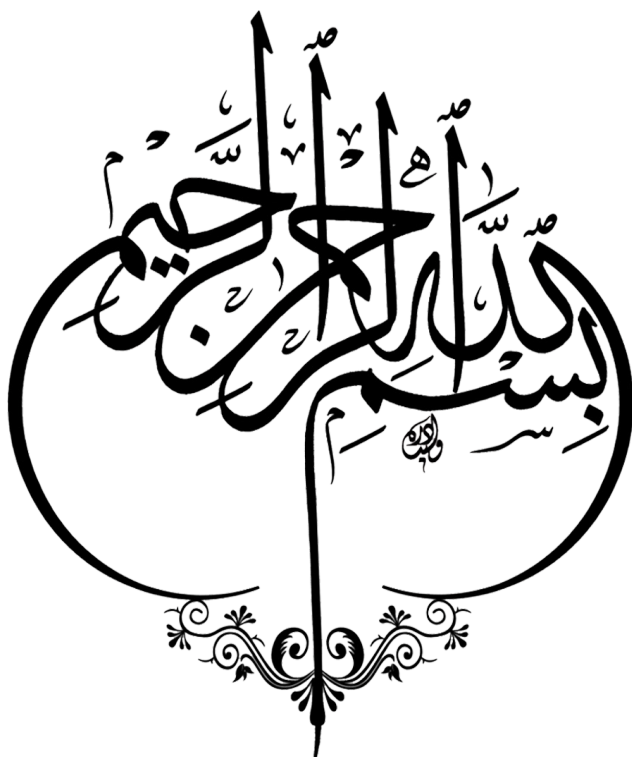
مَعْهَدُ الْأُسْرَةِ الْمُسْلِمَةِ

٠٠٩٦٤٧٧٣٣٣١٩٥٥ - ٠٠٩٦٤٧٨٢١٧٨٦٠٥٨  familyinstitute2017@gmail.com

مَسَائِدُ

مَرَحَلَةُ الطُّفُولَةِ الْمُبْتَدِئَةِ وَالْمَرَاهِقَةِ
الْجُزْءُ (٢٤)

مُسْنَدُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقَاتِ الرَّفِيعَةِ
(كَمَالِ نَسَبَاتِ)



مُسْتَشَارُونَ

الْجُزْءُ (٣٤)

مُسْنُ التَّعَامِلِ مَعَ التَّقَاتِ الرَّفِئَةِ

فَهْرُسُ الْمُحْتَوِيَاتِ

٨		المُقدِّمة
١٠		التَّمهيدُ
١٥		اسْمُ الْقِيَمَةِ التَّرْبَوِيَّةِ رَقْم (٦٠): حُسْنُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقْنِيَّاتِ الرَّقْمِيَّةِ
١٦		المُقدِّمة
١٩		الأهميَّة
٢١		أَسَالِيبُ تَرْبَوِيَّة
٢٢		أَسَالِيبُ التَّرْبِيَّةِ بِالْحَوَارِ وَالتَّجَرِبَةِ وَالْخِبْرَةِ وَاللَّعِبِ
٢٣		المحورُ الأول: الاستخدامُ الرشيدُ للتقنيات الرقمية
٢٤		١. تمرين: «الإنترنت سلاحٌ ذو حَدَّينِ»
٣١		٢. تمرين: «الأحكام الشرعية في العالم الرقمي»
٣٧		٣. تمرين: «ما هدفك قبل أن تفتح الهاتف؟»
٤١		٤. تمرين: «مهمة عائلية عبر الإنترنت»
٤٤		٥. «ميثاق استعمال الهاتف»
٤٩		٦. تمرين: «هل هذا وقت الهاتف؟»
٥٣		٧. تمرين: «احذر ما يدخل إلى عقلك»
٦٠		٨. تمرين: «دفتر العمر الضائع»

٦٦ المحورُ الثاني: الحمايةُ والأمنُ الرقمي

٦٧ ١. تمرين: «حسابي الآمن»

٧٢ ٢. تمرين: «قبل أن تضغط...»

٧٨ ٣. تمرين: «هل تعرف صاحب الحساب حقاً؟»

٨٧ ٤. تمرين: «ماذا أفعل إذا تعرضت للابتزاز الإلكتروني؟»

٩٤ المحورُ الثالث: الخصوصيةُ الرقمية

٩٥ ١. تمرين: «هل تعطي مفتاح بيتك لشخص لا تعرفه؟»

١٠٠ ٢. تمرين: «هل تحترم حقوق الآخرين في الإنترنت؟»

١٠٤ ٣. تمرين: «هل كل ما تعرفه يُنشر؟»

١٠٨ ٤. تمرين: «خصوصية الآخرين أمانة»

١١٢ ٥. تمرين: «مَن يدخل إلى هاتفك؟»

١١٥ المحورُ الرابع: الوعيُ الرقمي

١١٦ ١. تمرين: «لا تُصدّق كل ما يُنشر»

١٢١ ٢. تمرين: «من الذي يصنع شخصيتك؟»

١٢٧ ٣. تمرين: «مَن يختار لك ما تشاهد؟»

١٣٢ ٤. تمرين: «هل كل عرض يستحق الشراء؟»

١٣٧ ٥. تمرين: «هل تصدّق عينيك؟»

١٤٣ ٦. تمرين: «صحّ خطأك»

١٤٩ ٧. تمرين: «هل تستطيع أن تقول: لا؟»

المحور الخامس: الصحة والتوازن الرقمي ١٥٤

١. تمرين: «ابني تعلّمني» ١٥٥

٢. تمرين: «هل كل إشعار يستحق انتباهك؟» ١٦٠

٣. تمرين: «الأسرة أولاً» ١٦٤

٤. تمرين: «ساعة بلا إنترنت» ١٦٨

٥. تمرين: «هل تستعمل جهازك بطريقة صحية؟» ١٧٣

٦. تمرين: «تجربة الذاكرة الممتلئة» ١٧٩

٧. تمرين: «هل الحماية تعني التجسس؟» ١٨٣

المحور السادس: الوقاية من الإفراط والإدمان الرقمي ١٨٨

١. تمرين: «هل الإنترنت صديق أم خادم؟» ١٨٩

٢. تمرين: «هل أتحكم في استخدام الإنترنت؟» ١٩٢

٣. تمرين: «علامات الإدمان الإنترنتي» ١٩٧

٤. تمرين: «آثار الإدمان الإنترنتي» ٢٠٣

٥. تمرين: «الوقاية والعلاج من الإدمان الإنترنتي» ٢١١

أُسْلُوبُ التَّربِيَةِ بِالْعُقُوبَةِ ٢٢٤

أُسْلُوبُ التَّربِيَةِ بِالْقُدْوَةِ ٢٢٦

تَوَجِيهَاتُ تَرْبِيَّةٍ لِلْمَرْبِيِّ ٢٣٣

تَسَاوُلَاتُ تَرْبِيَّةٍ ٢٣٨

الهوامش ٢٤٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على الأسوة الحسنة والنموذج السلوكي الأعلى في التربية، حبيبنا رسول الله محمد بن عبد الله، صلى الله عليه وعلى آله الطاهرين.

لقد حاول علماء التربية قديماً وحديثاً وضع مناهج شاملة لمراحل الطفولة والمراهقة، غير أنّ كثيراً من المسلمين اتجهوا إلى مدارس الغرب التربوية، وفاتهم أنّ في الشريعة الإسلامية منهجاً متكاملًا غنياً بالوصايا والتوجيهات. ففي سيرة النبي الأعظم صلى الله عليه وعلى آله وسلّم وسيرة أهل بيته عليهم السّلام معينٌ لا ينضب من التعاليم القادرة على ترسيخ أروع القيم في نفوس الناشئة.^(١)

ويأتي كتاب «لمسات تربوية» بكلّ أجزائه ليُعنى بتربية الناشئ وإعداده نفسياً وعقلياً وسلوكياً، مستنداً إلى القرآن الكريم وروايات النبي وآله، ومستفيداً من الدراسات العلمية الحديثة.

وقد جاءت فكرته تلبيةً لحاجة المؤسسات التعليمية إلى متن تربوي يوازن بين عمق التأصيل النظري، وبين التطبيقات العملية والأساليب التربوية المؤثرة، ليكون المتعلّم قادراً على ممارسة التربية واقعاً، لا أن يكتفي بالتنظير.^(٢)

في هذا السياق وُلدت فكرة كتاب «لمسات تربوية» على شكل أجزاء متتالية.

من خصائص هذه السلسلة أنها امتازت بالسهولة والبساطة في الصياغة، مدعومة بالصور والرسوم التوضيحية، وتناولت مختلف الساحات التربوية: العقائدية، والعبادية، والأخلاقية، والاجتماعية، والاقتصادية، والجنسية وغيرها. كما عرضت أساليب التربية في ضوء النصوص الدينية، مطروحة على شكل تمارين وأفكار عملية، مستندة إلى المصادر العلمية المعتبرة.

ونسأل الله تعالى أن يجعل هذه السلسلة موضع عناية المربين والباحثين، وأن يسهم بها في بناء جيل مؤمن راسخ، لتقدم أمتنا نموذجاً حضارياً رائداً في ميدان التربية عالمياً. والحمد لله رب العالمين.

قسم التوجيه والإرشاد الأسري
معهد الأسرة المسلمة
التابع للعتبة الحسينية المقدسة





قسّمت روايات أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ مراحل تربية الولد إلى ثلاث سباعات:

١. من السنة الأولى حتى السابعة.
٢. من السابعة حتى الرابعة عشرة.
٣. من الرابعة عشرة حتى الحادية والعشرين.

وقد أكدت هذه الأحاديث على ترك الولد حرّاً في أول سبع سنين، ثم تأديبه ومحاسبته في السبع الثانية، ومصاحبته في السبع الثالثة. فقد ورد عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «دع ابنك يلعب سبع سنين ويؤدّب سبعاً والزمه نفسك سبع سنين، فإن فلح وإلا فلا خير فيه»^(٣). وعن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ: «الولدُ سيدُ سبع سنين، وعبدُ سبع سنين، ووزيرُ سبع سنين»^(٤).

وانطلقنا في سلسلة هذا الكتاب من هذه الرؤية، فبيّنا القيم التربوية لمرحلة الطفولة المبكرة في واحد وعشرين جزءاً، ثم بدأنا ابتداءً من الجزء الثاني والعشرين بمرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة.

مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة

تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة من سن السابعة حتى الرابعة عشرة، أما مرحلة المراهقة فتبدأ بعد سن العاشرة تقريباً، وتمتد بمراحلها المختلفة إلى ما بعد ذلك؛ إذ تُقسّم إلى ثلاث مراحل: المراهقة المبكرة،

والمراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة. وبذلك تتداخل المراهقة المبكرة مع السنوات الأخيرة من مرحلة الطفولة المتأخرة، في حين تقع السبع الثالثة، الممتدة من الرابعة عشرة حتى الحادية والعشرين، ضمن مرحلة المراهقة.

وقد كان هذا التداخل من الأسباب التي دعتنا إلى الجمع بين مرحلتَي الطفولة المتأخرة والمراهقة في هذه السلسلة، وعدم تخصيص هذه الأجزاء بإحدهما دون الأخرى؛ إذ إن كثيراً من القيم والمفاهيم والأساليب التربوية المطروحة يحتاج إليها الناشئ في كلتا المرحلتين، وإن اختلفت طريقة تقديمها وتطبيقها بحسب عمره ودرجة نضجه وخصائص المرحلة التي يمر بها. كما أن الجمع بينهما يحقق التكامل والاستمرار في العملية التربوية، ويجنب تكرار الموضوعات نفسها في أجزاء مستقلة لكل مرحلة، مع مراعاة ما تتميز به كل منهما من خصائص وحاجات. علماً بأن هناك قيماً تربوية أخرى سيُخصَّص تناولها لمرحلة المراهقة فقط.

وتُعد مرحلتا الطفولة المتأخرة والمراهقة من أهم مراحل بناء شخصية الناشئ وتكوين هويته؛ ففي بداية الطفولة المتأخرة ينمو التمييز العقلي، وتتسع المدارك تدريجياً، وتتطور القدرة على الفهم والتعلم، ويزداد الاستعداد لاكتساب القيم والعادات والمهارات وتحمل المسؤوليات المناسبة للعمر. كما يزداد الانفتاح على المحيط الاجتماعي، ويبدأ الشعور بالاستقلال في النمو، وتظهر تدريجياً بوادر التغير الجسدي والنفسي الممهدة للبلوغ والمراهقة.

ويُطلق على مَنْ هم في مرحلتَي الطفولة المتأخرة والمراهقة اسم «الناشئة»، وهو تعبير أشمل للمرحلتين، وقد ورد استعمال لفظ

«الناشئ» في روايات أهل البيت عليهم السلام، كما استُعملت ألفاظ أخرى بحسب السن والسياق، كالصبي والصبية غالباً في سن ما قبل البلوغ، والفتى والفتاة في سن أكثر تقدماً.

ومن أبرز ما يناسب مرحلة الطفولة المتأخرة التربية بالتعليم والتأديب والتدريب؛ فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام: «ويؤدب سبعا»^(٥)، فهي مرحلة أساسية لغرس العقيدة والعبادات والأخلاق والانضباط والسلوكيات الحسنة، وتعويد الناشئ على تحمل المسؤولية والتمييز بين الصواب والخطأ.

وقد بينت الروايات أهمية المبادرة إلى غرس الإيمان والمفاهيم الصحيحة في نفوس الناشئة؛ فقد قال الله عز وجل لموسى عليه السلام: «حَبِّ الأَطْفَالِ، فَإِنِّي فَطَرْتَهُمْ عَلَى تَوْحِيدِي»^(٦). فهم كالأسفنج، يشربون ما يُقدَّم إليهم من خير أو باطل، لذا حث الأئمة إلى تحصين الناشئة فكرياً وعقدياً قبل أن تسبق إليهم الأفكار المنحرفة، فقال الإمام الصادق عليه السلام: «بادروا أولادكم بالحديث قبل أن يسبقكم إليهم المرجئة»^(٧). وقد سمى النبي صلى الله عليه وآله الولد في السبع الثانية «عبد سبع سنين»^(٨)، بما يشير إلى ما يناسب هذه السن من التعليم والتأديب والتدريب.

ومع الانتقال التدريجي إلى المراهقة تطرأ على الناشئ تغيرات متسارعة في جوانب نموه الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية؛ فيزداد وعيه بذاته، ويتعمق بحثه عن هويته، وتقوى رغبته في الاستقلال وإثبات الذات، وتتسع دائرة علاقاته واهتماماته، وتنمو قدرته على التفكير والمناقشة وإبداء الرأي. ولذلك تزداد حاجته إلى الاحترام والحوار والإقناع والمصاحبة وإشراكه في تحمل المسؤولية

واتخاذ القرار، بدل الاقتصار على الأوامر والتوجيه المباشر.

وهذا التدرج في الأسلوب التربوي ينسجم مع ما ورد في الحديث من وصف الولد في مرحلة المراهقة بأنه «وزير سبع سنين»^(٩)؛ فكلما تقدم الناشئ في العمر ونضجت قدراته، كان أحوج إلى أن يعامله المربي بوعي أكبر بخصوصيته، وأن يصاحبه ويستمع إليه ويحاوره ويمنحه مساحة مناسبة من الاختيار والمسؤولية، مع استمرار التوجيه والمتابعة والتقويم.

ومن هنا تتكامل التربية في مرحلتي الطفولة المتأخرة والمراهقة؛ فما يُغرس في الأولى من عقيدة وقيم وأخلاق وعادات ومهارات يُثَبَّت ويُعمَّق في الثانية، وما يبدأ بالتعليم والتدريب ينتقل تدريجياً إلى الوعي والقناعة والممارسة المسؤولة. ومن ثم ينبغي للمربي ألا يتعامل مع المرحلتين بأسلوب واحد جامد، بل يراعي عمر الناشئ ودرجة نضجه وحاجاته وطبيعة المرحلة التي يمر بها.

تنوع القيم والأساليب التربوية

إن بناء شخصية الناشئ بناءً متكاملًا يقتضي ألا تقتصر التربية على جانب واحد؛ بل ينبغي للمربي أن ينوع القيم التي يغرسها، فتشمل العقائد والعبادات والأخلاق والعلاقات الاجتماعية والسلوكيات المالية والجنسية والمهارات الحياتية، وغيرها من الجوانب التي يحتاج إليها الناشئ في بناء شخصيته وحياته.

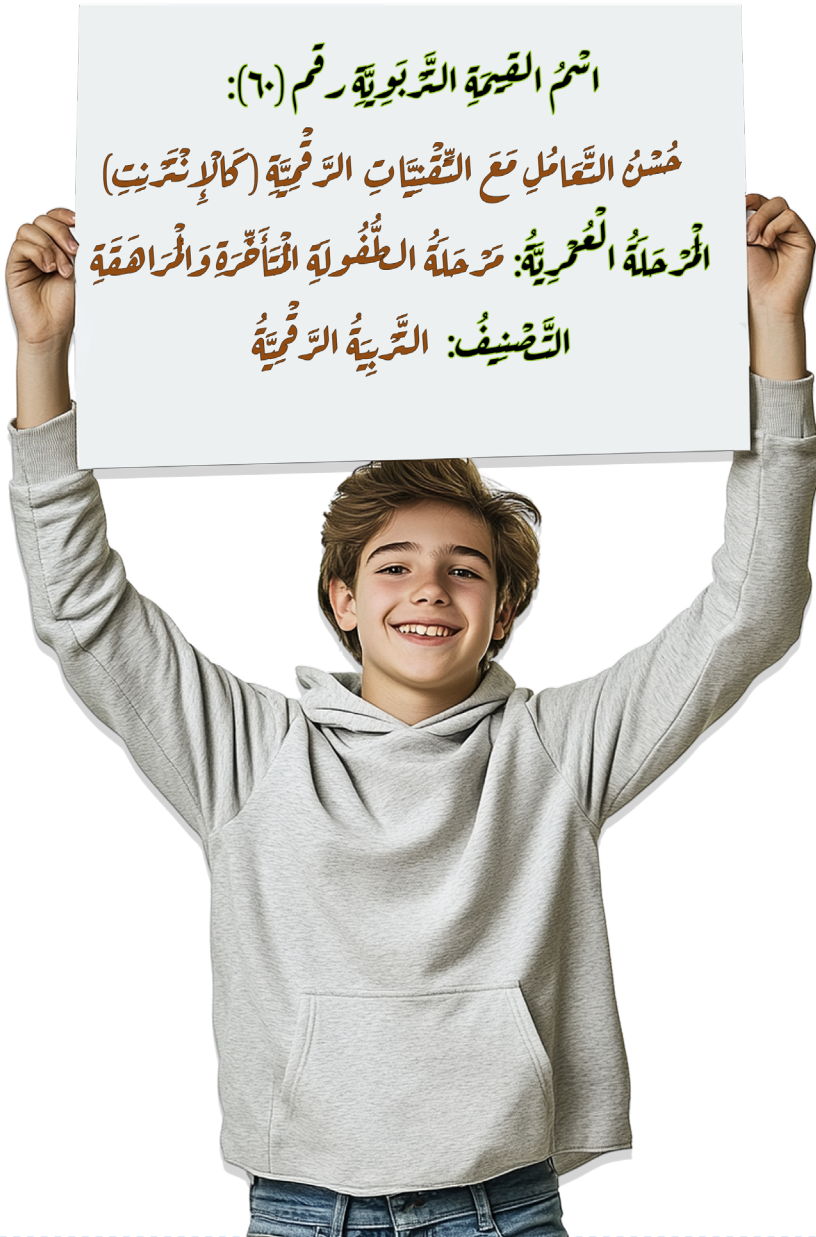
كما ينبغي أن تتنوع الأساليب التربوية تبعاً لطبيعة القيمة وعمر الناشئ ودرجة نضجه والموقف الذي يمر به؛ فتنوع بين القدوة

والموعظة والحوار والتجربة والخبرة واللعب والشواب والعقاب، وغيرها من الأساليب، مع مراعاة أن الأسلوب الذي يناسب الناشئ في بداية الطفولة المتأخرة قد يحتاج إلى تطوير أو تغيير كلما اقترب من المراهقة وتقدم فيها.

وفيما يلي عناوين القيم التربوية التي عُرضت في مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة قبل هذا الجزء:

الجزء (٢٢): خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة وأساليب التربية بالعقاب. الجزء (٢٣): أركان الإسلام. الجزء (٢٤): الطهارة الشرعية. الجزء (٢٥): الصلاة. الجزء (٢٦): الصوم. الجزء (٢٧): الحج. الجزء (٢٨): الزكاة والخمس. الجزء (٢٩): تحمّل المسؤولية واتخاذ القرار. الجزء (٣٠): هكذا عرفت الله. الجزء (٣١): هكذا عرفت النبي صلى الله عليه وآله. الجزء (٣٢): هكذا عرفت علياً المرتضى عليه السلام. الجزء (٣٣): هكذا عرفت فاطمة عليها السلام.

ووصلنا إلى الجزء (٣٤)، حيث سنتناول قيمة رقمية بعنوان: «حسن التعامل مع التقنيات الرقمية»، نوضح فيها أبرز الأساليب التربوية والتطبيقات والتوجيهات المتعلقة بهذا الموضوع، راجين من المربي الاستفادة منها لتحقيق أفضل النتائج.



اسْمُ الْقِيَمَةِ السَّرْبَوِيَّةِ رَقْم (٦٠):

حُسْنُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقَنِيَّاتِ الرَّقْمِيَّةِ (كَالْإِنْتَرْنِتِ)

الْمَرْحَلَةُ الْعُمَرِيَّةُ: مَرْحَلَةُ الطُّفُولَةِ الْمَتَأَخَّرَةِ وَالْمَرَاهِقَةِ

التَّصْنِيفُ: السَّرْبِيَّةُ الرَّقْمِيَّةُ

المَقَدِّمَةُ

أصبحت اليوم شبكة الإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والمحتوى المرئي، والذكاء الاصطناعي، وهي من أبرز التقنيات الرقمية في عصرنا، جزءاً لا ينفصل عن حياة الإنسان؛ فهي ترافقه في التعلم، والعمل، والتواصل، والترفيه، والشراء، والعبادة، والبحث عن المعلومات، حتى أصبح كثير من الناس يقضي معها ساعات طويلة كل يوم.

ومع هذا الحضور الكبير لم تعد المشكلة في وجود هذه التقنيات، وإنما في طريقة التعامل معها؛ فقد تكون سبباً للعلم والهداية، وقد تكون سبباً لإضاعة الوقت، أو الانحراف، أو الوقوع في كثير من الأضرار. لذلك كان من أهم القيم التربوية التي يحتاج إليها الناشئة في هذا العصر قيمة حسن التعامل مع التقنيات الرقمية؛ ليتعلموا كيف ينتفعون بها، ويتجنبون مخاطرها، ويستعملونها فيما يرضي الله تعالى وينفعهم في دنياهم وآخرتهم.

ماذا نعني بحسن التعامل مع التقنيات الرقمية؟

حسن التعامل مع التقنيات الرقمية هو استعمال الوسائل الرقمية استعمالاً واعياً ومسؤولاً، يحقق النفع للإنسان، ويمنعه من الوقوع في الأضرار الدينية، والأخلاقية، والفكرية، والصحية، والاجتماعية، مع الالتزام بأحكام الشريعة وآدابها في كل ما يشاهده أو يسمعه أو

ينشره أو يتعامل معه في العالم الرقمي.

ولا يقتصر حسن التعامل مع التقنيات الرقمية على جانب واحد، بل يشمل مختلف الوسائل والخدمات الرقمية التي يتعامل معها الناشئ في حياته اليومية، سواء في التعلم، أو التواصل، أو الترفيه، أو البحث، ومن أبرزها الإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والمحتوى المرئي، والذكاء الاصطناعي، وغيرها من التقنيات الحديثة.

ما المقصود بالتقنيات الرقمية؟

التقنيات الرقمية هي جميع الأجهزة والبرامج والتطبيقات والخدمات التي تعتمد على معالجة المعلومات بصورة رقمية، مثل الحاسوب، والهاتف النقّال، والجهاز اللوحي، والإنترنت، والمواقع الإلكترونية، والتطبيقات، والألعاب الإلكترونية، والذكاء الاصطناعي، والكاميرات الرقمية، والملفات والصور ومقاطع الفيديو، وغيرها من الوسائل الرقمية التي أصبحت جزءاً من حياتنا اليومية.

قد يتبادر إلى الذهن سؤال:

لماذا سُمّيت «تقنيات رقمية»؟ وما معنى كلمة «رقمية»؟

الجواب:

سُمّيت بذلك لأن جميع هذه التقنيات تعمل داخل أجهزتها بلغة رقمية تعتمد على رقمين فقط هما (٠) و (١)، وهو ما يُعرف بالنظام الثنائي. فالصورة، والصوت، والفيديو، والنصوص، والألعاب، وسائر البيانات، تتحول داخل الأجهزة إلى سلاسل طويلة من

الأصفار والواحدات ليتم حفظها ومعالجتها ونقلها.
ولذلك سُمّيت (تقنيات رقمية)؛ لأنها تعتمد على تمثيل المعلومات
بصورة رقمية، وليس لأن استخدامها يقتصر على الأرقام أو العمليات
الحسابية.



إن تربية الناشئة على حسن التعامل مع التقنيات الرقمية من أهم متطلبات هذا العصر؛ لأن هذه التقنيات أصبحت جزءاً من حياتهم اليومية، ولا يكفي أن يتعلموا طريقة استعمالها، بل ينبغي أن يحسنوا التعامل معها وفق الضوابط الشرعية والأخلاقية. ومن أهم ثمار هذه القيمة ما يأتي:

١. تعين على استعمال التقنية فيما يرضي الله تعالى.

فيتعلم الناشئ أن يجعلها وسيلة للخير والطاعة، ويتعد بها عن المعصية والانحراف.

٢. تنمي حسن الانتفاع بالتقنيات الرقمية.

فتوجه الناشئ إلى استثمارها في التعلم، والعمل، والبحث، والتواصل النافع، بدل إضاعة الوقت فيما لا فائدة فيه.

٣. تحمي الدين والأخلاق.

فتعين الناشئ على تجنب المحتويات والأفكار والسلوكيات التي تفسد عقيدته أو أخلاقه أو سلوكه.

٤. تعزز الحماية والأمن الرقمي.

فتدرب الناشئ على التعامل الآمن مع الأجهزة، والروابط، والملفات، والحسابات الرقمية، وتقيه كثيراً من المخاطر الإلكترونية.

٥. تنمّي المحافظة على الخصوصية الرقمية.

فتعلمه حماية بياناته وصوره ومعلوماته الشخصية، واحترام خصوصية الآخرين.

٦. تبني الوعي الرقمي.

فتنمي لديه التفكير الناقد، والتثبت من المعلومات، وحسن اختيار المحتوى، وعدم الانخداع بالشائعات أو التضليل.

٧. تحافظ على الصحة والتوازن في الحياة.

فتساعده على الموازنة بين التقنية والعبادة، والدراسة، والأسرة، والنوم، والرياضة، وسائر شؤون الحياة.

٨. تقي من الإفراط والإدمان الرقمي.

فتعوّده الاعتدال في استعمال التقنية، وتحميه من التعلق المفرط بها وآثاره السلبية.

٩. تنمّي الشعور بالمسؤولية.

فيتعلم أنه مسؤول أمام الله تعالى وأمام الناس عن كل ما يكتبه أو ينشره أو يشاركه في العالم الرقمي.

١٠. تسهم في بناء شخصية رقمية راشدة.

فيصبح الناشئ قادرًا على الانتفاع بالتقنيات الحديثة، واتخاذ القرار الصحيح، والتعامل معها بوعي، وأمان، واعتدال.

أساليب تربوية



إن غرس القيم التربوية في نفوس الناشئة يحتاج إلى أساليب تربوية رصينة ومتنوعة، تخاطب عقولهم ووجدانهم وسلوكهم معًا. ومن أهم هذه القيم في عصرنا (حُسْنُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقْنِيَّاتِ الرَّقْمِيَّةِ)؛ وذلك بتربية الناشئ على الانتفاع بها فيما ينفعه، واجتناب أضرارها، واستعمالها بوعي ومسؤولية وفق الضوابط الشرعية والأخلاقية.

وسنقدم في هذا الكتاب مجموعة من الأساليب التربوية التي تسهم في غرس هذه القيمة، وتنمية مهارات الاستخدام الواعي والمسؤول للتقنيات الرقمية، مثل: أسلوب التربية بالحوار، والتجربة والخبرة، وأسلوب التربية باللعب الممزوج بالثواب، وأسلوب التربية بالقُدوة التي تجسد المعاني في أروع صورها.

أساليب التربية بالحوار والتجربة والخبرة واللعب

يُعَدُّ الحوار، والتجربة، والخبرة، واللعب التربوي الملائم للعمر من أكثر الأساليب التربوية أثرًا في غرس القيم لدى الناشئة؛ لأنها لا تكتفي بتقديم المعلومة، بل تساعد على التفكير، والمناقشة، والاكتشاف، والممارسة، حتى تتحول المعرفة إلى قناعة، والقناعة إلى سلوك. ومن أجل غرس قيمة (حُسْنُ التَّعَامُلِ مَعَ التَّقْنِيَّاتِ الرِّقْمِيَّةِ)، اعتمد هذا الجزء على دمج هذه الأساليب في مجموعة من الأنشطة والتمارين؛ لتكون أكثر تشويقًا، وأقرب إلى واقع الناشئة.

ولتحقيق هذه القيمة، قُسم هذا الجزء إلى ستة محاور رئيسة، تتناول الجوانب التي يحتاجها الناشئ؛ ليحسن الانتفاع بالتقنيات الرقمية، ويستعملها بوعي ومسؤولية، ويتجنب مخاطرها، وهي:

المحور الأول: الاستخدام الرشيد للتقنيات الرقمية.

المحور الثاني: الحماية والأمن الرقمي.

المحور الثالث: الخصوصية الرقمية.

المحور الرابع: الوعي الرقمي.

المحور الخامس: الصحة والتوازن الرقمي.

المحور السادس: الوقاية من الإفراط والإدمان الرقمي.



الْمَحَوْرُ الْأَوَّلُ:

الْإِسْتِخْدَامُ الرَّشِيدُ لِلتَّقْنِيَّاتِ الرَّقْمِيَّةِ

أصبحت الأجهزة الذكية والإنترنت جزءاً من حياتنا اليومية، وهي نعمة إذا أحسنّا استعمالها، وقد تكون سبباً للضرر إذا أسأنا استخدامها. وفي هذا المحور سنتعلم كيف نستفيد من التقنيات الرقمية فيما ينفعنا، ونلتزم بأدائها وأحكامها الشرعية، ونحترم الآخرين، ونحافظ على أجهزتنا، ونستخدمها في الوقت والمكان المناسبين. وسوف نتدرب على ذلك من خلال التمارين الآتية:

١. تمرين: «الإنترنت سلاح ذو حدين»

الهدف: تدريب الناشئ على الاستخدام الرشيد للتقنيات الرقمية (Purposeful Digital Use)، من خلال تعليمه حسن استعمال الإنترنت، والتمييز بين الاستخدام النافع والاستخدام الضار، وربط ذلك برضا الله تعالى.

طريقة التنفيذ:

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع ولدك في مكان هادئ، ثم ابدأ معه حواراً قصيراً بأسلوب يشجعه على التفكير والاستنتاج، ولا تبادر بإعطائه الجواب، بل دعه يصل إليه بنفسه.

ابدأ بسؤاله: **إذا رأيت شخصاً يحمل مطرقة، فهل تستطيع أن تعرف إن كان سيبنى بها بيتاً أم سيكسرها نافذة؟**

استمع إلى إجابته، فإن لم يتوصل إلى الجواب، فساعد به بقولك:

إن الأمر يعتمد على طريقة استخدامها، فالمطرقة ليست خيراً ولا

شرًا، وإنما الخير أو الشر يكون في طريقة استخدامها.

ثم اسأله: وهل ينطبق هذا الكلام على الإنترنت؟

فإذا استعمل شخص الإنترنت في تعلم القرآن الكريم وطلب العلم، واستعمله شخص آخر في الإساءة إلى الناس ونشر المحرمات، فهل الإنترنت هو الذي جعل أحدهما صالحًا والآخر سيئًا؟

استمع إلى جوابه، ثم قل له:

أحسن، فالذي جعل أحدهما صالحًا والآخر سيئًا ليس الإنترنت، وإنما طريقة استعماله واختيار الإنسان لما يفعله به.

فالإنترنت والتقنيات الرقمية أيضًا ليست خيرًا محضًا^(١٠) ولا شرًا محضًا، بل تجد فيها الحق والباطل، والهدى والضلال، والخير والشر، والنور والظلام، والعدل والظلم. ولذلك جعل الله تعالى للإنسان حرية الاختيار؛ ليظهر من يختار طاعته ممن يختار معصيته. قال الله تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا ۖ وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا ۖ كَلَّا نُمَدُّ هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ ۖ﴾^(١١).

أي أن الله تعالى يهيئ للإنسان الأسباب التي يسير فيها بحسب اختياره، فمن اختار طريق الخير أعانه الله عليه، ومن أصر على طريق الشر واتبعه، لم يُمنع من اختياره في دار الامتحان؛ ولذلك وجب على المؤمن أن يكون يقظًا وحذرًا فيما يختاره.

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾^(١٢)، أي كونوا يقظين، ولا تغفلوا عما قد يضركم.

وهذا لا يختص بالهاتف أو الإنترنت فقط، بل يشمل جميع النعم التي أنعم الله تعالى بها علينا، ومنها السمع، والبصر، واللسان، وسائر الجوارح، قال الله تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (١٣).

فشكر هذه النعم يتمثل في أن نحسن استعمالها، فنستخدمها فيما أحلّه الله تعالى، ولا نستخدمها فيما حرّمه. فلا نستمع إلى الغيبة والأغاني المحرمة، ولا ننظر إلى المشاهد المحرمة، ولا نتكلم بالكذب أو السخرية أو البذاءة، ولا نكتب أو ننشر ما يغضب الله تعالى. وكذلك الهاتف والإنترنت، فهما نعمة إذا استُعملا في طاعة الله، وقد يكونان سبباً للإثم إذا أُسيء استخدامهما.

ثانياً: بيان منافع الإنترنت وأضراره

اسأله: **برأيك، ما الأمور النافعة التي يمكن أن نستفيد منها عبر الإنترنت؟**

استمع إلى إجابته، ثم ساعده على ذكر بعض الأمثلة:

❁ الدعوة إلى الله تعالى، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ونشر القيم الإسلامية.

❁ متابعة الدروس التعليمية.

❁ تعلم اللغات والمهارات الجديدة.

❁ البحث عن المعلومات المفيدة.

❁ التواصل مع الأهل والأقارب.

✿ قراءة الكتب والقصص النافعة.

✿ الاستفادة من الخدمات الإلكترونية.

✿ متابعة الأخبار من المصادر الموثوقة.

ثم اسأله: وهل يمكن أن يستعمله بعض الناس في أمور تضرهم؟
كيف؟

دعه يجيب، ثم ناقشه بهدوء في بعض الأمثلة، مثل:

✦ نشر الأفكار المنحرفة والشبهات.

✦ مشاهدة المحتوى غير الأخلاقي.

✦ الإدمان على الإنترنت وإضاعة الوقت.

✦ ضعف التحصيل الدراسي.

✦ نشر الشائعات والأخبار الكاذبة.

✦ التنمر الإلكتروني والإساءة إلى الآخرين.

✦ انتهاك الخصوصية وسرقة الحسابات.

✦ ضعف التواصل مع الأسرة والأقارب.

✦ أضرار صحية، مثل إجهاد العين وآلام الرقبة والظهر.

✦ الوقوع في الاحتيال الإلكتروني وخسارة الأموال.

ثالثاً: واجبنا في استعمال الإنترنت

ثم اسأله: لو أعطاك والدك جهازاً جديداً، فما أول شيء ينبغي أن تسأل نفسك قبل أن تستخدمه؟

دعه يجيب، ثم اختتم الحوار بقولك:

يا ولدي، قبل أن تستخدم أي جهاز، أو تدخل إلى الإنترنت، اسأل نفسك دائماً:

هل سأستعمله فيما يرضي الله تعالى، ورسوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وأهل بيته عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، ويقربني من الحق والسعادة، أم فيما يسخطهم ويقربني من الباطل والشقاء؟

بيّن له أن هذه هي القاعدة التي ينبغي أن يتذكرها قبل استعمال أي وسيلة من وسائل التقنيات الرقمية؛ فالمؤمن يجعل رضا الله تعالى هو المعيار الذي يزن به جميع أقواله وأفعاله وتصرفاته. ولذلك قال الله تعالى:

﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ ^(١٤).

أي إن حياة المؤمن كلها لله تعالى، حتى في استعماله للتقنيات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي؛ فيكتب لله، وينشر لله، ويعلق لله، ويضغط على زر الإعجاب بما يرضي الله، ويشارك ما يقربه إلى الله، ولا يقوده الهوى، ولا النفس الأمارة بالسوء، ولا الشيطان، بل يقوده كتاب الله تعالى، وسنة النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وتعاليم أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ. ومن جعل رضا الله تعالى ميزاناً لكل أعماله، فاز برضاه، ونال السعادة في الدنيا والآخرة.

رابعاً: النشاط الإلكتروني: «نافع أم مضر؟»

يُقدّم هذا النشاط على هيئة لعبة إلكترونية تفاعلية بعنوان: «الإنترنت سلاح ذو حَدَّين»، حيث تُعرض في كل مرة عبارة تعبّر عن موقفٍ أو سلوك، ويُوضَع تحتها خياران: (استعمالٌ نافعٌ)، أو (استعمالٌ مضرٌّ). ويُطلب من اللاعب أن يحدّد الإجابة الصحيحة بالضغط على الخيار الصحيح.

ويمكن البدء باللعبة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.





الإنترنت سلاح ذو حدين



اختر طريق الخير، وتجنب طريق الشر

الإنترنت والتقنيات الرقمية ليست خيراً محضاً ولا شراً محضاً، بل تجد فيها الحق والباطل، والهدى والضلال، والخير والشر، والنور والظلام، والعدل والظلم. فالإنسان حرٌّ في الاختيار، ويسأل عن طريقة استعماله



الاستخدام الضار
يقود إلى الإنم والخسران



الاستخدام النافع
يقود إلى الخير والنجاح

أضرار الإنترنت

نشر الأفكار المنحرفة
والشبهات



مشاهدة المحتوى
غير الأخلاقي



الإدمان وإضاعة
الوقت



ضعف التحصيل
الدراسي



نشر الشائعات والأخبار
الكاذبة



التنمر الإلكتروني
والإساءة للآخرين



انتهاك الخصوصية وسرقة
الحسابات



ضعف التواصل مع الأسرة
والأقارب



أضرار صحية (العين، الرقبة،
الظهر...)



الاحتيال الإلكتروني
وخسارة الأموال



منافع الإنترنت

الدعوة إلى الله تعالى ونشر
القيم الإسلامية



متابعة الدروس
التعليمية



تعلم اللغات والمهارات
الجديدة



البحث عن المعلومات
المفيدة



التواصل مع الأهل
والأقارب



قراءة الكتب والقصص
النافعة



الاستفادة من الخدمات
الإلكترونية



متابعة الأخبار من المصادر
الموثوقة



واجبنا في استعمال الإنترنت

قبل أن تستخدم الإنترنت اسأل نفسك دائماً:

هل سأستعمله فيما يرضى الله تعالى، والرسول وآله عليهم

السلام، ويقربني من الحق والسعادة الأبدية؟

أم فيما يسخطهم ويقربني من الباطل والشقاء؟

٢. تمرين: «الأحكام الشرعية في العالم الرقمي»

الهدف: تدريب الناشئ على الالتزام بالأحكام الشرعية في العالم الرقمي (Digital Ethics & Islamic Rulings)، من خلال تعريفه بأهم الأحكام المتعلقة باستعمال التقنيات الرقمية، وتعويده على الرجوع إلى الحكم الشرعي قبل الإقدام على أي عمل رقمي، والتمييز بين الاستخدام الجائز والمحرم.

خطوات التنفيذ:

أولاً: الإعداد للمسابقة

أخبر الناشئة أن هذا النشاط ليس لاختبار معلوماتهم، وإنما ليتعلموا كيف يسألون عن حكم الله تعالى في المواقف التي يواجهونها أثناء استخدام الإنترنت.

ثم يحوّل المربي الأحكام الشرعية المتعلقة بالإنترنت إلى بطاقات سؤال وجواب، فيكتب كل سؤال على جهة، ويكتب جوابه الشرعي في الجهة الأخرى، أو في بطاقة منفصلة، ثم يطوي البطاقات ويضعها في صندوق أو وعاء، ويخلطها جيداً.

بعد ذلك يجلس الناشئة على شكل دائرة، ويبين لهم أن المطلوب هو التفكير في الحكم الشرعي قبل سماع الجواب.

ثانياً: تنفيذ النشاط

يطلب المربي من أحد الناشئة أن يسحب بطاقة ويقرأ السؤال بصوت واضح.

ثم يمنحه وقتاً قصيراً للتفكير والإجابة.

فإن لم يعرف الجواب، يُفتح المجال لبقية المشاركين، ويُسمح لهم برفع أيديهم والإجابة.

وبعد الاستماع إلى آرائهم، يقرأ المربي الحكم الشرعي الموجود في البطاقة، ثم يشرحه بعبارة مبسطة تناسب أعمارهم، ويذكر مثالاً واقعياً يوضح كيفية تطبيقه في الحياة الرقمية.

ويُكافأ من يجيب إجابة صحيحة بالصلاة جماعةً على محمد وآل محمد، وتُسجل له نقطة، ويُمنح نقطة إضافية إذا ذكر مثالاً صحيحاً يطبق فيه الحكم الشرعي.

وتستمر المسابقة حتى تنتهي جميع البطاقات، ثم تُجمع النقاط، وتقدم مكافأة رمزية لصاحب أعلى نتيجة.

ويؤكد المربي في نهاية النشاط أن الهدف الحقيقي ليس الفوز، وإنما معرفة أحكام الله تعالى والعمل بها في استخدام الإنترنت.

ثالثاً: المناقشة والتطبيق

بعد انتهاء المسابقة، ناقش الناشئة بالأسئلة الآتية:

◇ هل يكفي أن يكون العمل ممكناً في الإنترنت حتى يكون جائزاً شرعاً؟

◇ لماذا قد تبدأ بعض المحادثات بصورة عادية، ثم تنجر شيئاً فشيئاً إلى الحرام؟

◇ ماذا يجب أن يفعل الإنسان إذا وجد نفسه أمام محتوى محرم؟

◇ لماذا ينبغي أن نتعلم الحكم الشرعي قبل استعمال المواقع والتطبيقات؟

◇ ما الحكم الذي تعلمته اليوم ولم تكن تعرفه من قبل؟

استمع إلى إجاباتهم، ثم قل لهم:

إن المؤمن لا يستعمل الإنترنت على هواه، بل يسأل عن حكم الله تعالى قبل أن يقدم على أي عمل، ويجعل الشريعة هي التي توجه استخدامه للتقنيات الرقمية. فالإنترنت عالم واسع، قد يكون طريقاً إلى العلم والخير، وقد يصبح طريقاً إلى المعصية إذا استُعمل بغير هدى. ولكي يعرف المؤمن حكم الله تعالى في أعماله، فلا بد أن يرجع إلى أهل الاختصاص في بيان الأحكام الشرعية وهم مراجع الدين العدول، قال الله تعالى: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾^(١٥).

رابعاً: الأسئلة الفقهية

وإليك بعض الأسئلة الفقهية للمسابقة وفق فتاوى سماحة السيد السيستاني دام ظله:

السؤال (١): ما حكم تبادل الرسائل الإلكترونية بصورة مباشرة بين الشاب والفتاة؟

الجواب: لا يجوز مع خوف الوقوع في الحرام، ولو كان ذلك بسبب الانجرار إليه شيئاً فشيئاً.^(١٦)

السؤال (٢): توجد في الإنترنت برامج تضم فتيات وفتياناً يتناقشون في موضوعات مختلفة، فما حكم التحدث بينهم في هذه البرامج؟

الجواب: لا يجوز مع خوف الوقوع في الحرام.^(١٧)

السؤال (٣): هل يجوز للشباب مشاهدة الأفلام الإباحية في الإنترنت أو الفيديو إذا لم يقصد الشهوة أو الإنزال؟

الجواب: لا يجوز مع الشهوة، بل لا يجوز من دونها أيضًا على الأحوط وجوبًا.^(١٨)

السؤال (٤): إذا كان لدى شخص خط إنترنت تابع لمقهى أو شركة، فهل يجوز له إعطاء الاتصال إلى الجيران من دون إذن أصحاب المقهى أو الشركة، حتى لو لم يسبب لهم ضررًا؟

الجواب: لا يجوز من دون إذن أصحاب الشركة.^(١٩)

السؤال (٥): هل يجوز للشباب التحدث مع فتاة في مواقع المحادثة على الإنترنت بقصد التسلية؟

الجواب: لا يجوز مع خوف الوقوع في الحرام.^(٢٠)

السؤال (٦): هل يجوز وضع صورة اليد أو الشعر في برامج التواصل الاجتماعي؟

الجواب: لا يجوز إن كان يشير إلى صاحبة الصورة أو كانت مثيرة.^(٢١)

السؤال (٧): ما هو رأيكم بلعبة الدوملة أو الدومينو في الحاسوب؟

الجواب: هي لعبة قمارية ولا تجوز مع الرهان وكذلك من دونه على الأحوط، بلا فرق بين أن يكون اللعب بالأدوات الخارجية أو في الحاسوب.^(٢٢)

السؤال (٨): هل يجوز التجسس على كمبيوتر أحد الأشخاص بحجة المراقبة؟

الجواب: لا يجوز. (٢٣)

السؤال (٩): هل يجوز النظر إلى المسلسلات والأفلام المبدلجة؟

الجواب: تحرم مشاهدة الأفلام المذكورة ونحوها إذا كانت تؤثر على المشاهد وتوجب انحرافه أو إثارتة، بل الأحوط لزوماً ترك مشاهدتها مطلقاً إن كانت تتضمن مشاهد خلاعية. (٢٤)

السؤال (١٠): هل يجوز لموظف شركة بقطاع خاص تصفح شبكة الانترنت او مواقع التواصل الاجتماعي اثناء اوقات الدوام الرسمي؟ مع الاخذ بنظر الاعتبار عدم التأثير على سير العمل وانما فقط اثناء وقت الفراغ؟ هل يجوز ذلك وما حكم راتب الموظف في حال عدم الالتزام؟

الجواب: لا يجوز إذا كان ممنوعاً عليه بمقتضى عقد التوظيف، هذا مع فرض ان الجهاز المستخدم غير أجهزة الدائرة، وإلا فلا يجوز من هذه الجهة أيضاً، وأمّا الراتب فلا يؤثر على حليته ذلك. (٢٥)

خامساً: نشاط إلكتروني: «اقلب البطاقات»

في هذا النشاط تمت كتابة السؤال على الوجه الأمامي للبطاقة، وكتابة الجواب على الوجه الخلفي. ثم بالضغط على اللعبة ستعرض جميع البطاقات، ويُضغط على خيار «الدوران العشوائي» لخلطها، وبعد ذلك يختار الناشئ بطاقة، ويجب عن السؤال قبل قلبها.

ثم يضغط على زر «اقلب»؛ لعرض الجواب الصحيح. فإذا كانت إجابته صحيحة سُجلت له نقطة، وإن كانت غير صحيحة فلا تُحسب له نقطة.

والفائز هو من يجيب إجابة صحيحة عن أكبر عدد من الأسئلة في أقل وقت.

يمكن البدء باللعب عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.

الخلاصة: قبل الإقدام على أي عمل في العالم الرقمي، اجعل حكم الله تعالى هو الميزان؛ فإن علمت الحكم فاعمل به، وإن جهلته فاسأل أهل الاختصاص، فإن المؤمن لا يقدم على عمل حتى يعرف حكم الله تعالى فيه.



٣. تمرين: «ما هدفك قبل أن تفتح الهاتف؟»

الهدف: تدريب الناشئ على التخطيط قبل استعمال التقنيات الرقمية (Intentional Digital Planning)، بتعويده على تحديد هدف واضح قبل فتح الهاتف أو استعمال الإنترنت، ليكون استعماله مقصوداً ونافعاً، بعيداً عن العشوائية وإضاعة الوقت.

خطوات التنفيذ

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع الناشئ في مكان هادئ، ثم اسأله:

لورأيت رجلاً يركب سيارته كل صباح، ويقودها ساعات طويلة، لكنه لا يعرف إلى أين يريد أن يذهب، فهل تعتقد أنه سيصل إلى مكان نافع؟

سيجيب غالباً: لا.

قل له: إذن المشكلة ليست في السيارة، وإنما في أن صاحبها لم يحدد وجهته قبل أن ينطلق.

وكذلك الهاتف والإنترنت؛ فهما وسيلتان، فإذا دخل الإنسان إليهما وهو يعرف ماذا يريد، انتفع بهما، أما إذا فتحهما بلا هدف، فقد يقضي وقتاً طويلاً ثم يغلقهما وهو لا يدري ماذا أنجز.

ثم اسأله: هل حدث معك أن فتحت الهاتف لتبحث عن شيء معين، ثم بعد مدة اكتشفت أنك نسيت أصل السبب الذي فتحته من أجله؟

دعه يجيب. ثم قل له: هذا يحدث لكثير من الناس؛ لأنهم دخلوا بلا هدف واضح، فقادهم الهاتف بدل أن يقودوه.

إن الله تعالى علّمنا أن المؤمن لا يعيش عبثاً، ولا يقضي وقته بلا غاية، قال الله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا﴾^(٢٦) ولذلك فمن الحكمة أن يكون لكل عمل يقوم به هدف، حتى استعمال الهاتف والإنترنت.

وبين له أن الوقت رأس مال الإنسان، ومن ضيّع وقته في غير فائدة فقد خسر شيئاً لا يمكن أن يعود، قال الله تعالى: ﴿وَالْعَصْرُ ﴿٢٧﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾^(٢٧).

ثانياً: النشاط التطبيقي

أعطه مجموعة بطاقات، مكتوبٌ على كل بطاقة سبب مختلف لفتح الهاتف، مثل: (البحث عن واجب مدرسي)، (قراءة القرآن الكريم)، (مشاهدة درس علمي)، (الاتصال بأحد الوالدين)، (حجز موعد)، (البحث عن عنوان مكان)، (قراءة كتاب إلكتروني)، (متابعة الأخبار المهمة)، (مشاهدة مقاطع قصيرة بلا هدف)، (تصفح التطبيقات من غير سبب)، (فتح الهاتف لأن الجميع فتحوا هواتفهم)، (فتح الهاتف بسبب الملل فقط).

ثم اطلب منه أن يصنف البطاقات إلى مجموعتين:

- أفتح الهاتف لهدف واضح.
 - أفتح الهاتف بلا هدف واضح.
- وبعد كل اختيار ناقشه في السبب.

ثالثاً: تدريب الناشئ على قاعدة «الأسئلة الأربعة»

قل له: قبل أن تفتح الهاتف، تعوّد أن تسأل نفسك هذه الأسئلة الأربعة: (١) لماذا سأفتح الهاتف؟، (٢) ماذا أريد أن أنجز؟، (٣) كم دقيقة سأحتاج؟، (٤) ماذا سأفعل بعد أن أنتهي؟

ثم وضح له: إذا لم تجد جواباً واضحاً للسؤال الأول، فمن الأفضل ألا تفتح الهاتف الآن؛ لأن فتحه بلا هدف يجعل التطبيقات هي التي تختار لك ما تشاهده، وليس أنت.

رابعاً: التطبيق العملي

اطلب منه أن يطبق هذه القاعدة مدة ثلاثة أيام.

وفي كل مرة قبل أن يفتح الهاتف يكتب على ورقة صغيرة:

♦ هدفي من فتح الهاتف

♦ الوقت المتوقع

♦ هل أنجزت هدفي؟

♦ هل توقفت عند انتهائه؟

وفي نهاية الأيام الثلاثة،

ناقشه في النتائج.



خامسًا: المناقشة

اسأله: كم مرة فتحت الهاتف بلا هدف؟، هل أنجزت ما أردته في كل مرة؟، متى كان من السهل أن تنشغل بأشياء لم تخطط لها؟

ما أكثر سبب يجعلك تفتح الهاتف من غير حاجة؟، كيف يساعدك تحديد الهدف على تقليل الوقت الضائع؟

هل شعرت أن استعمال الهاتف أصبح أكثر فائدة عندما حددت هدفك مسبقًا؟

استمع إلى إجاباته، ثم بين له أن كثيرًا من الوقت لا يضيع لأن الهاتف سيئ، وإنما لأن الإنسان دخل إليه من غير خطة ولا هدف.

خلاصة تمرين:

ما هو هدفك قبل أن تفتح الهاتف؟

خطط لاستخدامك، وكن أنت من يقود التقنية

✓ أفتح الهاتف لهدف واضح

- البحث عن واجب مدرسي
- قراءة القرآن الكريم
- مشاهدة درس علمي
- الاتصال بأحد الوالدين
- حجز موعد
- البحث عن عنوان مكان
- قراءة كتاب إلكتروني
- متابعة الأخبار المهمة

لماذا نحدد هدفًا؟



- ✓ للاستفادة من الوقت
- ✓ لتحقيق ما نريد
- ✓ لتجنب التششت
- ✓ لنكون منضبطين
- ✓ لنرضي الله تعالى

✗ أفتح الهاتف بلا هدف واضح

- مشاهدة مقاطع قصيرة بلا هدف
- تصفح التطبيقات من غير سبب
- فتح الهاتف لأن الجميع فتحوا هواتفهم
- فتح الهاتف بسبب الملل فقط

الأسئلة الأربعة قبل فتح الهاتف

- 1 ماذا سأفعل بعد أن أنتهي؟
- 2 كم دقيقة سأحتاج؟
- 3 ماذا أريد أن أنجز؟
- 4 لم سأنفذ الهاتف؟

⚠ إذا لم تجد جوابًا واضحًا للسؤال الأول، فمن الأفضل ألا تفتح الهاتف الآن.

٤. تمرين: «مهمة عائلية عبر الإنترنت»

الهدف: تدريب الناشئ على توظيف التقنيات الرقمية في الحياة الواقعية (Practical Digital Application)، من خلال استعمال الإنترنت في خدمة الأسرة، والبحث عن الحلول النافعة، وتحويل المعرفة الرقمية إلى عملٍ نافع، بدل حصر استخدامه في الترفيه.

خطوات التنفيذ:

أولاً: تكليف الناشئ بالمهمة

اجلس مع الناشئ، ثم أخبره أن الإنترنت ليس وسيلة للترفيه فقط، بل يمكن أن يكون وسيلة لخدمة الأسرة ومساعدة الآخرين.

ثم اطلب من الناشئ أن يختار مع أسرته حاجة حقيقية تحتاج إليها الأسرة خلال هذا الأسبوع، ثم يستعمل الإنترنت للمساعدة في إنجازها؛ لأنه سيشعر أن الإنترنت يخدم واقع الأسرة، لا أنه مجرد نشاط تدريبي.

مثل: (التخطيط لرحلة)، (البحث عن مكتبة قريبة)، (معرفة مواعيد وسيلة نقل)، (إعداد قائمة بأماكن نافعة للأطفال)، (المقارنة بين خدمات تحتاج إليها الأسرة)، (البحث عن أفضل كتاب مناسب لعمر أخيه الصغير)، (مقارنة أسعار جهاز تحتاجه الأسرة)، (البحث عن وصفة طعام صحية)، (معرفة أقرب مكتبة أو مركز ثقافي)، (البحث عن مكان مناسب للتنزه)، (إعداد برنامج لزيارة الأقارب)، (البحث عن طريقة إصلاح مشكلة منزلية بسيطة)، (اختيار دورة تعليمية نافعة).

ثانيًا: جمع المعلومات والمناقشة

كلّفه بجمع المعلومات من أكثر من مصدر، ثم اطلب منه أن يكتب:

(الخيارات المتاحة)، (إيجابيات كل خيار)، (سلبياته)، (التكلفة إن وجدت)، (الخيار الذي يرشحه وسبب ترشيحه).

ثم اطلب منه أن يعرض النتائج أمام أفراد الأسرة. ثم ناقش اقتراحه معهم بهدوء، وخذوا ببعض أفكاره إذا كانت مناسبة، واشكره على جهده، وبيّن له أن الإنترنت أصبح وسيلة لخدمة الأسرة، وليس مجرد وسيلة للمشاهدة. ثم اقرأ عليه قول الله تعالى:

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ (٢٨).

بعد انتهاء المهمة اسأله:

- هل كانت جميع المعلومات متفقة؟
- كيف اخترت المصدر الأفضل؟
- ماذا أضفت إلى أسرتك؟
- هل شعرت أن استعمال الإنترنت هذه المرة كان أكثر قيمة؟
- هل تستطيع أن تجعل الإنترنت وسيلة لخدمة المجتمع أيضًا، وليس أسرتك فقط؟
- مثل: البحث عن عمل تطوعي، أو مساعدة محتاج، أو نشر معلومة نافعة؟

خلاصة تمرين:

مهمة عائلية عبر الإنترنت

حول الإنترنت إلى خدمة نافعة لأسرتك أو مجتمعك



رابعاً اعرض النتائج

اعرض النتائج أمام أسرتك، وناقشها معهم بهدوء.

استمع لأرائهم

خذوا القرار المناسب

اشكر الجميع على التعاون

ثالثاً نظم النتائج

اكتب جدولاً يتضمن:

الخيارات المتاحة

إيجابيات كل خيار

سلبيات كل خيار

التكلفة إن وجدت

الخيار الذي ترشحه
وسبب ترشيحه

ثانياً اجمع المعلومات

ابحث في أكثر من مصدر موثوق، وقارن بين المعلومات.

مواقع موثوقة

تطبيقات رسمية

آراء وتجارب

مقاطع تعليمية موثوقة

أولاً اختر حاجة حقيقية

ناقش مع أسرتك واختر حاجة تحتاجونها هذا الأسبوع.

أمثلة:

التخطيط لرحلة

البحث عن مكتبة قريبة

مقارنة أسعار جهاز

بحث عن وصفة طعام

معرفة مواعيد النقل

وأكثر من ذلك...

فوائد استخدام الإنترنت في خدمة الأسرة



يقوي الروابط العائلية



ينمي مهارات البحث والتفكير



يوفر الوقت والجهد



يعلم روح التعاون والمسؤولية



يجول المعرفة إلى عمل نافع

٥. تمرين: «ميثاق استعمال الهاتف»

الهدف: غرس الشعور بالمسؤولية والانضباط في استعمال الهاتف (Responsible Device Use)، من خلال تعويد الناشئ على المحافظة عليه، والالتزام بميثاق استعماله وضوابطه، وإدراك أن امتلاكه ليس حقًا مطلقًا، بل أمانة يُسأل عنها أمام الله تعالى.

ملاحظة تربوية: لا يختص هذا التمرين بالهاتف وحده، بل ينبغي للمربي تعميمه على سائر الأجهزة الرقمية التي يستعملها الناشئ، كالجهاز اللوحي (الآيباد) والحاسوب وغيرها، مع تعديل ما يلزم من بنود الميثاق بما يتناسب مع طبيعة كل جهاز وطريقة استعماله؛ فالمقصود هو تعويد الناشئ على الاستخدام المسؤول والمنضبط للتقنيات الرقمية عمومًا، لا الهاتف فحسب.

خطوات التنفيذ:

أولاً: بيان قيمة الهاتف قبل امتلاكه

اجلس مع الناشئ في مكان هادئ، ثم اسأله:

يا بُني، برأيك، هل مجرد امتلاك الهاتف يعني أن الإنسان يستطيع أن يفعل به ما يشاء؟

دعه يجيب، ثم قل له:

لا، فكل نعمة يمنحها الله تعالى للإنسان تقابلها مسؤولية، والهاتف نعمة وأمانة، ولذلك لا بد من تعلم كيفية استعماله قبل امتلاكه.

إذا طلب ولدك شراء هاتف، فلا تتعجل في شرائه، وإذا رأيت أن عمره وظروف الأسرة تسمح بذلك، فشجعه - بقدر ما يناسب عمره وقدرته - على أن يساهم في جزء من ثمنه من مصروفه، أو من هداياه المالية، أو من أي عمل مشروع يناسب سنه؛ ليشعر بقيمة هذا الجهاز ويحافظ عليه أكثر.

ثم قل له: يا بُني، الإنسان يحافظ على الشيء الذي تعب في الحصول عليه أكثر من الشيء الذي يحصل عليه بسهولة، ولذلك أريدك أن تشعر بقيمة هذا الجهاز، لأنه نعمة من نعم الله تعالى، وليس مجرد لعبة للتسلية.

وعندما يقترب موعد تسليم الهاتف إليه، بين له مسؤولية استعماله بأن تجلس معه في جوهادي، ثم قل له:

يا بُني، كما أن قيادة السيارة تحتاج إلى رخصة وقوانين، فإن استعمال الهاتف يحتاج أيضًا إلى ضوابط؛ لأنه قد يكون سببًا في الخير، وقد يكون سببًا في الضرر إذا أسيء استعماله.

ثانيًا: توقيع ميثاق استعمال الهاتف

سلّمه ورقة بعنوان: «ميثاق استعمال الهاتف»

ثم قل له: اقرأ كل بند بتأن، فإذا اقتنعت به ورضيت بالالتزام به، فاكتب اسمك ووقع في آخر الصفحة؛ لأن هذا ليس اتفاقًا بيني وبينك فقط، بل هو عهد تعقده مع الله تعالى أولاً، ثم أمام والديك.

ونص الميثاق كالآتي:

أتعهد أمام الله تعالى، ثم أمام والديّ، أن ألتزم بما يأتي:

١. أستعمل هاتفي فيما يرضي الله تعالى، ولا أستعمله في مشاهدة أو سماع أو نشر ما حرم الله تعالى.
 ٢. لا يشغلني الهاتف عن الصلاة في وقتها.
 ٣. لا أستعمل الهاتف أثناء الدراسة أو أداء الواجبات المدرسية.
 ٤. أحدد وقتاً يومياً لاستعمال الهاتف، وألتزم به.
 ٥. لا أنام والهاتف في غرفتي، بل أضعه في المكان الذي اتفقنا عليه داخل المنزل.
 ٦. لا أستعمل الهاتف أثناء تناول الطعام، أو أثناء حديث والديّ، أو في المجالس والزيارات إلا عند الحاجة.
 ٧. أحافظ على هاتفي، فلا أرميه، ولا أهمله، ولا أعبث به، لأنه نعمة وأمانة.
 ٨. لا أحمل أي تطبيق جديد، ولا أنضم إلى أي مجموعة، حتى أتأكد من أنها آمنة ونافعة، وأستشير والدي أو من يملك الخبرة عند الحاجة.
 ٩. إذا واجهتني مشكلة أو رأيت شيئاً يثير قلقي، فلا أخفيه، بل أخبر والدي أو أهل الخبرة، وأطلب المساعدة حتى تُعالج المشكلة بطريقة صحيحة.
 ١٠. إذا خالفت هذا الميثاق، أقبل النتيجة التي اتفقنا عليها مسبقاً، لأن احترام العهد من صفات المؤمن.
- ثم يكتب في أسفل الصفحة:

أتعهد أمام الله تعالى، ثم أمام والديّ، أن ألتزم بهذا الميثاق ما دمت أستعمل هذا الجهاز، وأسأل الله تعالى أن يعينني على الوفاء به.

اسم الناشئ:

التوقيع:

توقيع الأب:

توقيع الأم:

التاريخ:

ثالثاً: المناقشة والتأكيد على المسؤولية

بعد الانتهاء من التوقيع، اسأله:

لماذا طلبنا أن تساهم في ثمن الهاتف؟، ولماذا وقعت على هذا الميثاق؟، ما أكثرُ بندٍ تراه مهماً؟ ولماذا؟، ماذا يمكن أن يحدث إذا استعمل الإنسان الهاتف بلا ضوابط؟

استمع إلى إجاباته، ثم قل له: الثقة لا تُمنح مرة واحدة، بل تُكتسب بحسن التصرف. وكلما التزمت بهذا العهد، ازدادت ثقة والديك بك، وأصبحت أهلاً لتحمل مسؤوليات أكبر.

ثم اقرأ عليه نصوص شرعية كقول الله تعالى: ﴿وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا﴾^(٢٩). ورؤي عن رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: «لا دين لمن لا عهد له»^(٣٠).

خلاصة تمرين:

ميثاق استعمال الهاتف

الهاتف نعمة وأمانة، واستعماله مسؤولية.

الهدف



غرس المسؤولية والانضباط
في استعمال الهاتف،
ليكون وسيلة للخير
لا للضرر.



4 المسؤولية والنتائج



الثقة تُكتسب بالالتزام،
وكل مخالفة لها
نتيجة اتفقتم عليها.

3 الالتزام بالميثاق



التزم بالبنود دائماً،
واجعل هاتفك وسيلة
للخير والطاعة.

2 ميثاق الاستعمال



اقرأ الميثاق بتأن،
واقنع به، ووقع عليه
أمام الله ثم أمام والديك.

1 قبل امتلاك الهاتف



- الهاتف نعمة وأمانة من الله.
- ساهم في قيمته لتحافظ عليه.
- تعلم استعماله الصحيح قبل امتلاكه.

بنود ميثاق استعمال الهاتف

6 لا أستعمل الهاتف أثناء تناول الطعام، أو أثناء حديث والدي، أو في المجالس والزيارات إلا عند الحاجة.

7 أحافظ على هاتفي، فلا أرميه ولا أهمله، ولا أعيب به، لأنه نعمة وأمانة.

8 لا أحمل أي تطبيق جديد، ولا أنضم إلى أي مجموعة، إلا بعد التأكد من أمانها ونفعها واستشارة والدي.

9 إذا واجهتني مشكلة أو رأيت شيئاً يثير قلقي، أخبر والدي أو أهل الخبرة وأطلب المساعدة.

10 إذا خالفت هذا الميثاق، أقبل النتيجة المتفق عليها، لأن احترام العهد من صفات المؤمن.

1 أستعمل هاتفي فيما يرضي الله، ولا أستعمله في مشاهدة أو سماع أو نشر ما حُرِّم الله.

2 لا يشغلني الهاتف عن الصلاة في وقتها.

3 لا أستعمل الهاتف أثناء الدراسة أو الواجبات.

4 أحدد وقتاً يومياً لاستعمال الهاتف وألتزم به.

5 لا أنام والهاتف في غرفتي، بل أضعه في المكان المتفق عليه داخل المنزل.

أتعهد

أتعهد أمام الله تعالى، ثم أمام والدي، أن ألتزم بهذا الميثاق ما دمْتُ أستعمل هذا الجهاز، وأسأل الله أن يعينني على الوفاء به.

اسم الناشئ:
التوقيع:
توقيع الأب:
توقيع الأم:
التاريخ:

تذكّر دائماً

الوقت ثمين لا يعود.

استعمل هاتفك لما ينفعك في دينك ودنياك.

كن قدوة حسنة للآخرين في استعمال التقنية.

كل نعمة سنسأل عنها يوم القيامة.

٦. تمرين: «هل هذا وقت الهاتف؟»

الهدف: تدريب الناشئ على احترام أوقات العبادة، والدراسة، والأسرة، من خلال تعلُّم آداب استعمال الأجهزة الرقمية كالهاتف وإدارة أوقات استعماله (Digital Time & Etiquette)، بما يعينه على اختيار الوقت والمكان المناسبين لاستعماله.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع ولدك، ثم اسأله: **هل تعتقد أن استعمال الهاتف مناسب في كل وقت وكل مكان؟**

استمع إلى رأيه، ثم قل له: كما أن لكل عبادة وقتاً، ولكل إنسان حقاً، فإن للهاتف أيضاً وقتاً ومكاناً مناسبين.

ثانياً: النشاط الإلكتروني

اعرض على الناشئ مجموعة من العبارات الآتية، واطلب منه أن يكتب أمام كل عبارة: (يستعمل الهاتف) أو (يؤجل استعمال الهاتف):



١. عند سماع الأذان.

٢. بعد إنجاز الواجبات.

٣. في الصلاة.

٤. في وقت الفراغ.

٥. في حصة الدرس.
 ٦. عند أداء الواجبات المدرسية.
 ٧. الاستعانة بمتخصص لحل مشكلة.
 ٨. عند حضور مجلس عزاء.
 ٩. لحجز موعد طبي.
 ١٠. على مائدة الطعام.
 ١١. عند الحاجة أو الطوارئ.
 ١٢. في زيارة الأقارب أو استقبال الضيوف.
 ١٣. الاطمئنان على سلامة الوالدين.
 ١٤. عند الحديث مع شخص.
 ١٥. للبحث عن معلومة نافعة.
 ١٦. أثناء المشي أو ركوب الدراجة.
 ١٧. لإبلاغ الأسرة بتأخره أو طلب المساعدة.
 ١٨. لإنجاز واجب مدرسي.
- بعد كل اختيار، ناقشه في السبب، ولا تكتفِ بالإجابة بنعم أو لا.
الإجابة:

يستعمل الهاتف في: ٢، ٤، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨.

ويؤجل استعمال الهاتف في: ١، ٣، ٥، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦.

وقد صُمِّمَ هذا النشاط بصيغة إلكترونية؛ لِيُنْفَذَ على شكل مسابقة تفاعلية، يختار فيها الناشئ الإجابة المناسبة لكل عبارة، ثم تُعرض له الإجابة الصحيحة بعد إكمال الاختيار.

ويمكن البدء باللعبة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



ثالثاً: المناقشة والتفكير

ثم اسأله:

- لو كنت تتحدث مع شخص، وفجأة أمسك هاتفه وترك النظر إليك، كيف سيكون شعورك؟
- ولو كنت تصلي، ثم انشغلت بالهاتف، من الذي قدّمته على مَنْ؟
- ولو بقي الهاتف معك حتى منتصف الليل، كيف سيكون نومك ونشاطك في اليوم التالي؟

استمع إلى إجاباته، ثم اقرأ عليه قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾^(٣١)، وقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ: «ليس منّي من استخفّ بصلاته»^(٣٢).

رابعًا: الاتفاق العملي

اتفق معه في نهاية التمرين على ثلاث قواعد يلتزم بها دائمًا، مثل:
(أغلق الهاتف عند الصلاة)، (أضع الهاتف بعيدًا أثناء الدراسة)،
(أحترم من يجلس معي، فلا أنشغل عنه بالهاتف).

خلاصة تمرين:

هل هذا وقت الهاتف؟

للكل وقت ومكان حقّه، فاختر الوقت والمكان المناسب لاستعمال الهاتف.

احترم العبادات والدراسة والأسرة، ولا تجعل الهاتف يُلهيك عنها.

اختر الإجابة المناسبة لكل موقف:

يُؤجل استعمال الهاتف ❌

يستعمل الهاتف ✅

يُؤجل استعمال الهاتف في: ❌

- 1 عند سماع الأذان
- 2 بعد إنجاز الواجبات
- 3 في الصلاة
- 4 في وقت الفراغ
- 5 في حصة الدرس
- 6 عند أداء الواجبات المدرسية
- 7 الاستعانة بمتخصص لحل مشكلة
- 8 عند حضور مجلس عزاء
- 9 لحجز موعد طبي
- 10 على مائدة الطعام
- 11 عند الحاجة أو الطوارئ
- 12 في زيارة الأقارب أو استقبال الضيوف
- 13 الاطمئنان على سلامة الوالدين
- 14 عند الحديث مع شخص
- 15 للبحث عن معلومة نافعة
- 16 أثناء المشي أو ركوب الدراجة
- 17 لإبلاغ الأسرة بتأخره أو طلب المساعدة
- 18 لإنجاز واجب مدرسي

يستعمل الهاتف في: ✅

- 1 عند سماع الأذان
- 2 بعد إنجاز الواجبات
- 3 في الصلاة
- 4 في وقت الفراغ
- 5 في حصة الدرس
- 6 عند أداء الواجبات المدرسية
- 7 الاستعانة بمتخصص لحل مشكلة
- 8 عند حضور مجلس عزاء
- 9 لحجز موعد طبي
- 10 على مائدة الطعام
- 11 عند الحاجة أو الطوارئ
- 12 في زيارة الأقارب أو استقبال الضيوف
- 13 الاطمئنان على سلامة الوالدين
- 14 عند الحديث مع شخص
- 15 للبحث عن معلومة نافعة
- 16 أثناء المشي أو ركوب الدراجة
- 17 لإبلاغ الأسرة بتأخره أو طلب المساعدة
- 18 لإنجاز واجب مدرسي

قواعد ذهبية



أغلق الهاتف
عند الصلاة.



أضع الهاتف بعيدًا
أثناء الدراسة.



احترم من يجلس معي،
فلا أنشغل عنه بالهاتف.



لا أستعمل الهاتف
أثناء الطعام.



أحدد وقتًا يوميًا
لاستعمال الهاتف
والترزم به.

٧. تمرين: «احذر ما يدخل إلى عقلك»

الهدف: تدريب الناشئ على الانتقاء الواعي للمحتوى الرقمي (Crit-ical Digital Awareness)، من خلال تعليمه التمييز بين المحتوى النافع والضار، والتحقق من مصادره، وربط اختياراته برضا الله تعالى قبل المشاهدة أو التصديق.

خطوات التنفيذ:

أولاً: تقريب الفكرة

تجاوز مع ولدك عن كثرة المعلومات والصور والمقاطع التي يعرضها الإنترنت، وبين له أن وجود الشيء في الإنترنت لا يعني أنه صحيح، ولا يعني أنه نافع، ولا يعني أن مشاهدته مباحة.

ثم اسأله: **لو دخلتَ إلى سوق كبير يبيع أشياء نافعة وأشياء فاسدة، فهل تشتري كل ما تراه فيه؟**

سيجيب غالباً: لا، بل أختار الشيء النافع.

قل له: ولو وجدت طعاماً جميلاً الشكل، لكنك علمت أنه فاسد أو مسموم، فهل تأكله لأن منظره أعجبك؟

ثم قل له: وكذلك الإنترنت؛ فهو يشبه سوقاً كبيراً جداً، توجد فيه علوم نافعة، ومحاضرات مفيدة، ودروس تعليمية، ووسائل للتواصل مع الأقارب، كما توجد فيه أكاذيب، وأفكار منحرفة، وصور محرمة، ومقاطع تفسد الأخلاق، ومعلومات قد تضر الإنسان.

ثم اسأله: **هل كل مقطع مشهور يكون نافعاً؟**

استمع إلى إجابته، ثم يّين له أن كثرة المشاهدات لا تدل دائماً على صحة المحتوى أو فائدته؛ فقد يشتهر الشيء لأنه غريب أو مثير، لا لأنه حق أو نافع.

ثانياً: كيف أختار ما أشاهده؟

اسأله: لو أرسل إليك أحد أصدقائك مقطعاً وقال لك: «شاهد هذا، إنه مضحك»، فهل تشاهده مباشرة؟

دعه يجيب، ثم قل له: ليس كل ما يصل إلينا يستحق المشاهدة، فالعقل لا يفتح كل مقطع، ولا يصدق كل ما يراه، بل يفكر أولاً.
ثم اسأله:

ما الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها على نفسك قبل أن تفتح أي مقطع أو رابط؟

استمع إلى إجابته، ثم ساعده على الوصول إلى هذه الأسئلة:

١. هل هذا المحتوى نافع أم ضار؟
٢. هل مصدره موثوق؟
٣. هل يرضى الله تعالى أن أشاهده؟
٤. هل يناسب عمري وأخلاقي؟
٥. ماذا سيضيف إلى علمي أو سلوكي؟
٦. هل أَرْضَى أن يشاهده والداي معي؟



ثم قل له: إذا شعرت بالخجل من أن يراك والداك أو شخص صالح وأنت تشاهد شيئاً ما، فتوقف واسأل نفسك: لماذا أخفي ما أشاهده؟ فقد يكون في ذلك تنبيه إلى أن هذا المحتوى غير مناسب، أو مما لا يرضي الله تعالى.

واجعل لنفسك قاعدة قبل أن تفتح أي مقطع أو صورة: اسأل نفسك: لو كان إمام زماني، الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف، حاضراً إلى جانبي، فهل أجروء على مشاهدة هذا المحتوى أمامه؟ فإن كنت تستحي من ذلك، فالأولى بك أن تتركه؛ لأن المؤمن يستحضر دائماً مراقبة الله تعالى، ويعلم أن أعمال العباد ليست خافية على حجب الله تعالى. قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ (٣٣).

وقد روي في تفسير الآية عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: «إن الله شاهداً في أرضه وإن أعمال العباد تُعرض على رسول الله صلى الله عليه وآله وعلى آله وسلم» (٣٤).

ثالثاً: أثر ما نشاهده في عقولنا وقلوبنا

ثم اسأله: برأيك، أيهما يتأثر أكثر بما يشاهده: العين أم العقل؟

استمع إلى إجابته، ثم وضح له أن ما يدخل من طريق العين لا يتوقف أثره عند العين، بل ينتقل إلى القلب والذاكرة والخيال، وقد يبقى أثره مدة طويلة، حتى لو ندم الإنسان على مشاهدته.

وقل له: العين باب من أبواب القلب، وما نسمح له بالدخول من هذا الباب قد يتحول إلى فكرة، ثم إلى رغبة، ثم إلى سلوك.

وقد يقول بعض الناس: أنا أشاهد فقط، ولن أتأثر بما أراه أو أسمعه. لكن هل هذا صحيح؟

لو جلست كل يوم تستمع إلى شخص يكرر عليك فكرة معينة، أو يشجعك على سلوك معين، ألا يمكن أن تبدأ مع الأيام بتصديقه وتقليده؟

إن كثرة الاستماع والمشاهدة تترك أثرًا في النفس، ولو لم يشعر الإنسان بذلك في البداية. ولذلك نبهنا الإمام الجواد عَلَيْهِ السَّلَامُ إلى خطورة الإصغاء، فقال:

«مَنْ أَصْغَى إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ، فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ عَنِ اللَّهِ فَقَدْ عَبَدَ اللَّهَ، وَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يَنْطِقُ عَنْ لِسَانِ إبْلِيسَ فَقَدْ عَبَدَ إبْلِيسَ» (٣٥).

ومعنى قوله: «فقد عبده» أي: فقد أطاعه واتبعه؛ لأن الإنسان يطيع من يجعل كلامه مرجعًا له، ويأخذ منه أفكاره وقيمه وسلوكه. فإذا كان الذي يصغي إليه يدعو إلى طاعة الله تعالى، فقد قاده إلى طاعة الله، وإذا كان الذي يصغي إليه يدعو إلى المعصية والباطل، فقد أطاعه في ذلك، ولذلك ينبغي أن نحسن اختيار من نستمع إليه ونشاهده.

رابعًا: مسؤولية الجوارح

ثم قل له:

اعلم يا ولدي أن الله تعالى خلق لنا هذه الجوارح لنطيعه بها، لا لنعصيه بها. فالأذن خُلِقَتْ لتسمع الحق، والعين خُلِقَتْ لتنظر إلى الحلال، واللسان خُلِقَ ليقول الخير، واليدان لتعملا الصالحات، والرجلان لتسيرًا إلى طاعة الله تعالى. ولذلك فإن ما نسمعه من

مقاطع صوتية أو فيديوهات، وما نراه بأبصارنا من صور ومشاهد، وما نكتبه بأيدينا من كلمات ورسائل وتعليقات، وما نمشي إليه بأقدامنا، نحن مسؤولون عن كل ذلك، وسيشهد علينا يوم القيامة. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (٣٦)، وقوله تعالى: ﴿الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَى أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (٣٧).

ثم قل له:

إذا علمت أن سمعك وبصرك وقلبك ويديك ورجليك ستشهد عليك يوم القيامة، فاسأل نفسك قبل أن تفتح أي مقطع، أو تنظر إلى أي صورة، أو تكتب أي كلمة:

هل يرضى الله تعالى عن أن أشاهده؟ وهل أحب أن تشهد لي هذه الجوارح بالطاعة، أم تشهد عليّ بالمعصية؟

خامسًا: أسئلة الانتقاء الواعي

ثم اسأله: ما الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها على نفسك قبل فتح أي رابط أو مقطع؟

استمع إلى إجابته، ثم ساعده على الوصول إلى هذه الأسئلة:

- هل هذا المحتوى نافع أم ضار؟ وهل مصدره موثوق؟
- هل فيه ما يخالف ديني وأخلاقي؟
- هل يناسب عمري؟ وهل أَرْضَى أن يشاهده والداي معي؟
- ماذا سيضيف إلى علمي أو سلوكي؟

خلاصة تمرين:

احذر ما يدخل إلى عقلك!

الإنترنت مليء بالنافع والضار، فكن واعياً في اختياراتك.



كيف أختار ما أشاهده؟

أفكر قبل أن أفتح أي مقطع أو رابط.

أتأكد من نفعه ومصداقيته.

أتحقق من خلوه من المحرمات والمخالفات.

أختار ما يناسب عمري وأخلاقي.

أتساءل: هل يرضى الله أن أشاهده؟

أتوقف إذا شعرت بالخجل من أن يراني الوالدان على ما أشاهده.

لماذا نتقي بعناية؟

ما نشاهده يؤثر في عقلنا وقلوبنا وسلوكنا.

كثرة المشاهدة تترك أثراً، حتى لو لم نشعر في البداية.

الأذن والعين بابان للقلب، فما ندخلهما يؤثر فينا.

نحن مسؤولون عن كل ما نسمع ونرى ونكتب ونفعل.

أسئلة الانتقاء الواعي

1 هل هذا المحتوى نافع أم ضار؟

2 هل مصدره موثوق؟

3 هل فيه ما يخالف ديني وأخلاقي؟

4 هل يناسب عمري؟

5 هل أَرْضَى أن يشاهده والداي معي؟

6 ماذا سيضيف إلى علمي أو سلوكي؟

قواعد ذهبية



أتحكم في هاتفي، ولا أجعله يتحكم بي.



أختار ما ينفعني علمياً وأخلاقياً ودينياً.



أحافظ على عقلي وقلبي من كل ما يضرني.



أجعل رضا الله تعالى ومعية الإمام المهدي (عج) أمام عيني قبل المشاهدة.



أستشير والدي أو أهل الخبرة عند الشك.

٨. تمرين: «دفتر العمر الضائع»

الهدف: تنمية إدارة الوقت والاستثمار الواعي للعمر (Digital Time Management)، من خلال تدريب الناشئ على اكتشاف مقدار الوقت الذي يستهلكه الإنترنت، وإدراك قيمة الدقائق في عمره، وحسن استثمارها فيما ينفعه في دينه ودنياه.

طريقة التنفيذ:

أولاً: تسجيل الوقت

في بداية اليوم، اطلب من ولدك أن يعيش يومه بصورة طبيعية، دون أن تمنعه من استخدام الإنترنت، ودون أن تطلب منه أن يقلل من استعماله.

لكن أخبره بشرط واحد فقط: في كل مرة تفتح فيها الإنترنت، اكتب في دفتر:

- متى بدأت؟
- متى انتهيت؟
- ماذا كنت تفعل؟
- وهل كان استعمالك لهذا الوقت نافعاً أم للتسلية فقط؟

ولا تعلق على ما يكتبه، ولا تقل له إن استعماله كثير أو قليل، بل اتركه يسجل كل شيء بنفسه.

وفي نهاية اليوم، اجلس معه، واجمع عدد الدقائق التي قضاها في الإنترنت.

ثم اكتب معه جدولاً بسيطاً:

- في اليوم: دقيقة.
- في الأسبوع: ساعة.
- في الشهر: ساعة.
- في السنة: يوماً كاملاً.

ولا تحسبها أنت وحدك، بل دعه يقوم بالحساب بنفسه، ولو احتاج إلى مساعدتك.

ثم قل له: والآن تخيل أنك استعملت الإنترنت بهذا المعدل عشر سنوات.

دعه يحسب بنفسه عدد الأيام أو الأشهر أو السنوات، ولا تقل شيئاً. فغالباً سيتفاجأ بالنتيجة. ولا تقصد من ذلك تخويفه، وإنما مساعدته على رؤية قيمة الوقت إذا اجتمعت دقائقه.

ثانياً: مرحلة الاكتشاف

بعد أن يرى الأرقام، اسأله بهدوء:

- هل كنت تتوقع أنك تقضي كل هذا الوقت؟
- ما أكثر شيء أخذ من وقتك؟
- هل تتذكر ماذا استفدت من جميع هذه الساعات؟
- لو استثمرت نصف هذا الوقت في قراءة القرآن الكريم، أو تعلم لغة، أو حفظ أحاديث أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، أو ممارسة رياضة، أو

تعلم مهارة جديدة، فكم كنت ستتعلم خلال سنة واحدة؟
دعه يفكر، ولا تستعجل الإجابة.

ثالثاً: التجربة الثانية

اطلب منه أن يختار يوماً آخر في الأسبوع. وفي ذلك اليوم لا تغيّر مدة استعمال الإنترنت، ولكن غير محتواه. فبدل أن يقضي ساعة في المقاطع العشوائية، ليقضها في: تعلم مهارة، أو قراءة قصة نافعة، أو مشاهدة برنامج علمي، أو تعلم لغة، أو تعلم القرآن الكريم.

وفي نهاية اليوم اسأله: **أيّ الساعتين كانت أثمن؟**

هل يمكن أن يكون الوقت نفسه خسارة، ويمكن أن يكون استثماراً؟

ثم قل له:

لقد اكتشفت بنفسك أن المشكلة ليست في وجود الإنترنت، وإنما في طريقة استخدامه. فالساعة الواحدة قد تكون استثماراً لعقلك وإيمانك، وقد تكون مجرد وقت يمر دون فائدة، والفرق يصنعه حسن الاختيار.

ثم اطلب منه أن يكتب بخط يده: «لن أحاسب يوم القيامة على عدد الساعات التي قضيتها في الإنترنت، وإنما سأحاسب على ما فعلته في تلك الساعات».

ثم اذكر له هذه الرواية:

رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّهُ يُفْتَحُ لِلْعَبْدِ يَوْمَ

الْقِيَامَةِ عَلَى كُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ عُمْرِهِ أَرْبَعٌ وَعِشْرُونَ خِزَانَةً:

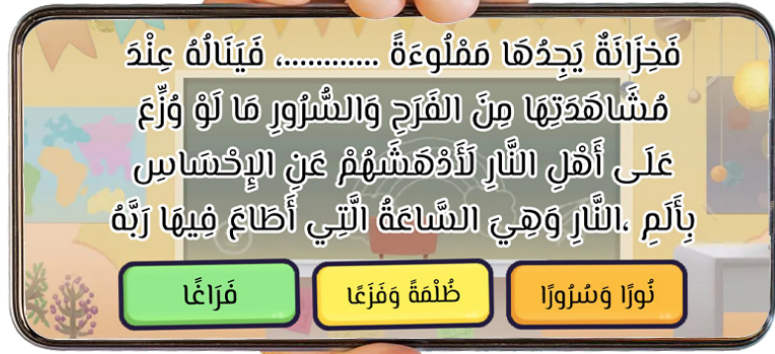
فَخِزَانَةٌ يَجِدُهَا مَمْلُوءَةً نُورًا وَسُرُورًا، فَيَنَالُهُ عِنْدَ مُشَاهَدَتِهَا مِنَ الْفَرَحِ وَالسُّرُورِ مَا لَوْ وُزِّعَ عَلَى أَهْلِ النَّارِ لَأَذْهَبَتْهُمْ عَنِ الْإِحْسَاسِ بِأَلَمِ النَّارِ، وَهِيَ السَّاعَةُ الَّتِي أَطَاعَ فِيهَا رَبَّهُ.

ثُمَّ يُفْتَحُ لَهُ خِزَانَةٌ أُخْرَى فَيَرَاهَا مُظْلَمَةً، مُتْنَنَةً، مُفْزَعَةً، فَيَنَالُهُ عِنْدَ مُشَاهَدَتِهَا مِنَ الْفَزَعِ وَالْجَزَعِ مَا لَوْ قُسِّمَ عَلَى أَهْلِ الْجَنَّةِ لَنَغَّصَ عَلَيْهِمْ نَعِيمَهَا، وَهِيَ السَّاعَةُ الَّتِي عَصَى فِيهَا رَبَّهُ.

ثُمَّ يُفْتَحُ لَهُ خِزَانَةٌ أُخْرَى فَيَرَاهَا فَارِغَةً، لَيْسَ فِيهَا مَا يَسُرُّهُ وَلَا مَا يَسُوؤُهُ، وَهِيَ السَّاعَةُ الَّتِي نَامَ فِيهَا أَوْ اشْتَغَلَ فِيهَا بِشَيْءٍ مِنْ مُبَاحَاتِ الدُّنْيَا، فَيَنَالُهُ مِنَ الْغَبْنِ وَالْأَسْفِ عَلَى فَوَاتِهَا، حَيْثُ كَانَ مُتَمَكِّنًا مِنْ أَنْ يَمْلَأَهَا حَسَنَاتٍ مَا لَا يُوصَفُ، وَمِنْ هَذَا قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿ذَلِكَ يَوْمُ التَّعَابِنِ﴾ (٣٨).

رابعاً: نشاط إلكتروني: «أكمل الرواية»

يطلب المربي من الناشئة والشباب حفظ هذه الرواية؛ لما تتضمنه من معانٍ تربوية مهمة في بيان قيمة الوقت وكيفية استثمار ساعات العمر. وبعد حفظها، يختبر مدى حفظهم واستيعابهم لمضمونها من خلال مسابقة إلكترونية مشوقة بعنوان «اختبار تنافسي»، تتضمن عباراتٍ من الرواية فيها فراغات، يختارون الإجابة الصحيحة لإكمالها من بين عدة خيارات. ويمكن الدخول إلى المسابقة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق، بعد الاطلاع على التعليقات في صفحة (٢٣٩) من الكتاب.



خامسًا: المناقشة

اسأله: ماذا تعلمت من هذه الرواية عن قيمة الوقت؟ وكيف يمكن أن تجعل الساعات التي تقضيها في استعمال التقنيات الرقمية من خزائن الطاعة بدلًا من أن تكون خزائن فارغة أو خزائن معصية؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له:

يا بُني، تعلمنا من هذه الرواية أن علينا أن نحافظ على ساعات عمرنا من جانبين: أن نحدد وقتًا معتدلاً لاستعمال التقنيات الرقمية فلا تستنزف ساعات يومنا، وأن نحسن اختيار ما نملأ به هذا الوقت من محتوى نافع.

فكل ساعة من عمرك رأس مال تستطيع أن تجعلها خزانة نور، وقد تتركها فارغة فتندم على ضياعها، وقد تملؤها بما لا يرضي الله تعالى فتتحول إلى حسرة عليك.

والتقنيات الرقمية لا تحدد نوع الخزانة، وإنما أنت الذي تحدده بطريقة استعمالك لها؛ فقد يكون الهاتف نفسه بابًا إلى خزانة طاعة عندما تتعلم به علمًا نافعًا أو تنشر خيرًا، وقد يكون بابًا إلى خزانة

فارغة عندما تستهلك الساعات فيما لا ينفع، وقد يكون - والعياذ بالله - باباً إلى خزانة معصية إذا استعملته فيما حرم الله تعالى.

فاجعل هذه القاعدة أمامك كلما فتحت جهازك: أيّ خزانة أملأ الآن من خزائن عمري؟

ثم اسأله: ماذا تعلمت من تسجيل وقتك؟، وما أكثر استعمال استهلك وقتك؟، وما الذي ستغيّره في طريقة استخدامك للإنترنت؟، وكيف تستطيع أن تجعل جزءاً من وقتك اليومي أكثر نفعاً؟، وما أول عادة صغيرة ستبدأ بها من اليوم لتحسّن استثمار وقتك؟

خلاصة تمرين:

دفتر العمر الضائع

كل دقيقة في الإنترنت إمّا استثمار، أو خسارة.

سجّل وقتك، اكتشفه، ثم اختر كيف تستثمره.

سجّل وقتك يوماً كاملاً

في كل مرة تفتح فيها الإنترنت، اكتب:

متى بدأت؟

متى انتهيت؟

ماذا كنت تفعل؟

هل كان نافعاً أم للتسلية فقط؟

احسب مجموع الوقت

اجمع الدقائق التي قضيتها في الإنترنت:

في اليوم: دقيقة

في الأسبوع: ساعة

في الشهر: ساعة

في السنة: يوماً كاملاً

تخيل أنك استعملت الإنترنت بهذا المعدل عشر سنوات، واحسب النتيجة!

اختر ما تشاهده

قبل فتح أي مقطع أو رابط. اسأل نفسك:

هل هذا المحتوى نافع أم ضار؟

هل مصدره موثوق؟

هل يرضى الله أن أشاهده؟

هل يناسب عمري وأخلاقي؟

ماذا سيضيف إلى علمي أو سلوكي؟

هل أرضى أن يشاهده والداي معي؟

استثمر وقتك

بدل المقاطع العشوائية بـ:

تعلم مهارة أو لغة

قراءة قصة نافعة

مشاهدة برنامج علمي

تعلم القرآن أو العلم

ممارسة رياضة

رواية تذكرك بقيمة الوقت

يفتح العبد يوم القيامة على كل يوم من

أيام عمره أربع وعشرون خزانة:

● خزانة نور وسرور: ساعة طاعة.

● خزانة مظلمة مخيفة: ساعة معصية.

● خزانة فارغة: ساعة ضاعت في المباحات.

قواعد ذهبية

حدّد وقتاً يومياً معتدلاً للإنترنت.

اختر محتوى نافعاً يفيدك عقلك وقلبك.

اجعل الهاتف باباً إلى خزانة طاعة.

لا تملأ وقتك بما لا ينفعك.

تذكّر: كل دقيقة تكتب مستقبلك.



ليس كل ما نراه في الإنترنت آمنًا، ولذلك يجب أن نتعلم كيف نحمي هواتفنا وحساباتنا ومعلوماتنا الشخصية، وكيف نميز بين الروابط والتطبيقات الآمنة والمشبوهة، حتى نستعمل التقنية بأمان ونبتعد عن الاختراق والاحتيال. وسوف نتدرب على ذلك من خلال التمارين الآتية:

١. تمرين: «حسابي الآمن»

الهدف: تدريب الناشئ على حماية الحساب (Account Security)، من خلال تعليمه إنشاء حساب إلكتروني آمن، والمحافظة على خصوصيته وبياناته، واستعمال وسائل الأمان التي تحمي حسابه من الاختراق وإساءة الاستخدام.

خطوات التنفيذ:

أولاً: إنشاء الحساب وبيان أهميته

أنشئ للولد حسابًا إلكترونيًا خاصًا به يناسب عمره، ولا تجعله يستعمل حساب أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة.

مثلاً:

(١) noor17@hotmail.com

(٢) ali20@gmail.com

(٣) maryam15@outlook.com

(٤) hassan21@yahoo.com



ثم وضح له سبب ذلك، وقل له:

لكل شخص حسابه الخاص، كما أن لكل واحد منا ملابسه ودفاتره الخاصة، فلا يصح أن يختلط حسابك بحساب غيرك. والحساب الشخصي يساعد التطبيقات على عرض محتوى يناسب عمره، ويمنع اختلاط سجل البحث، والفيديوهات المقترحة، والإعلانات، والرسائل، وبيانات البالغين بحسابه.

وبين له أن إنشاء حساب آمن ليس مجرد إجراء تقني، بل هو وسيلة لحماية الإنسان نفسه في العالم الرقمي، ومن أهم فوائده:

١. المحافظة على الخصوصية، ومنع اطلاع الآخرين على المعلومات والملفات الشخصية.

٢. تقليل خطر اختراق الحساب أو انتحال الشخصية واستعماله في أعمال لا يعلم بها صاحبه.

٣. حماية الصور والرسائل والملفات من السرقة أو النشر أو الاستغلال.

٤. الوقاية من الابتزاز الإلكتروني والاحتيال وسرقة البيانات أو الأموال.

٥. تسهيل استعادة الحساب إذا فقدت كلمة المرور أو حاول أحد الدخول إليه بغير حق.

٦. تعويد الناشئ على تحمل المسؤولية والمحافظة على ممتلكاته الرقمية كما يحافظ على ممتلكاته في الواقع.

ثم قل له: كما تحرص على إغلاق باب منزلك، والمحافظة على مفتاحه، فكذلك ينبغي أن تحرص على حماية حساباتك الإلكترونية؛

لأنها قد تحتوي على معلومات وصور ورسائل وبيانات لا يجوز أن تصل إلى غير أصحابها.

ثانيًا: تطبيق وسائل الحماية

ادخل معه إلى إعدادات الخصوصية والأمان في التطبيق أو المنصة التي يستعملها، مثل مواقع التواصل الاجتماعي أو برامج المراسلة، وشرح له وظيفة كل إعداد بلغة مبسطة، ثم راجعاً معاً:

- من يستطيع رؤية الحساب؟
- من يستطيع إرسال الرسائل؟
- من يستطيع التعليق؟
- هل يظهر الموقع الجغرافي؟
- هل الحساب عام أم خاص؟
- ما المعلومات التي تظهر للآخرين؟

ثم اختار كلمة مرور قوية، تتكون من حروف وأرقام ورموز إن أمكن، ولا تحتوي اسمه، أو تاريخ ميلاده، أو أي كلمة يسهل توقعها.

بعد ذلك فعلاً التحقق بخطوتين إن كان متاحاً، وشرح له أن كلمة المرور وحدها قد لا تكفي، أما التحقق بخطوتين فيضيف طبقة حماية أخرى، بحيث إذا عرف شخص كلمة المرور فلن يستطيع الدخول إلى الحساب إلا بعد إدخال رمز التحقق الذي يصل إلى صاحبه.

ثم احتفظا ببيانات استعادة الحساب (مثل البريد الإلكتروني

أو رقم الهاتف المخصص للاسترداد) في مكان آمن، حتى يمكن استرجاع الحساب إذا نُسيت كلمة المرور أو تعذر الدخول إليه، ولا تشارك هذه البيانات مع أي شخص غير موثوق.

وبين له أن التطبيقات والمواقع قد ترسل رسائل تنبيه إذا حاول شخص تسجيل الدخول إلى حسابه من جهاز أو مكان جديد، ولذلك يجب أن يخبر والديه فوراً أو شخصاً موثقاً لديه خبرة في هذا المجال إذا وصله إشعار بشأن محاولة لم يقم بها هو بنفسه.

ثالثاً: إعداد قواعد حماية الحساب

اكتباً معاً على ورقة بعنوان «قواعد حماية حسابي»، ثم علقها بالقرب من مكان استعمال الجهاز:

- ◆ لا أعطي كلمة المرور لأي شخص.
- ◆ لا أفتح رسالة أو رابطاً من شخص مجهول.
- ◆ لا أشارك معلوماتي الشخصية مع الغرباء.
- ◆ لا أغير إعدادات الأمان إلا بعد التأكد من أثر هذا التغيير، وأستعين عند الحاجة بشخص موثوق لديه خبرة في هذا المجال.
- ◆ إذا وصلني إشعار غريب، أو شككت في محاولة اختراق حسابي، أو واجهت مشكلة لا أعرف كيفية التعامل معها، فلا أتجاهلها، بل أطلب المساعدة من والديّ أو من شخص موثوق لديه خبرة في هذا المجال.

رابعًا: المناقشة والتأكيد على المسؤولية

اسأله:

- لماذا لكل شخص حسابه الخاص؟
- ماذا قد يحدث إذا كانت كلمة المرور سهلة؟
- لماذا لا ينبغي أن تظهر معلوماتنا الشخصية للناس؟
- ما فائدة التحقق بخطوتين؟
- ماذا تفعل إذا وصلتك رسالة تخبرك بأن شخصًا حاول الدخول إلى حسابك؟
- لماذا نراجع إعدادات الخصوصية بين فترة وأخرى؟

استمع إلى إجاباته، ثم وضح له أن المحتالين يبحثون غالبًا عن الحسابات الضعيفة أو كلمات المرور السهلة، وأن اتباع قواعد الأمان يقلل كثيرًا من احتمال تعرض الحساب للاختراق أو إساءة الاستخدام.

خلاصة تمرين:

حسابي الآمن

لكل شخص حسابه الخاص، فاحمِ حسابك واحفظ بياناتك.

إنشئ حسابك الآمن

- حساب خاص بك يناسب عمرك.
- لا تستخدم حساب الآخرين.
- يحمي خصوصيتك ويعرض محتوى مناسبًا لك.

وسائل الحماية

- ✓ اختر كلمة مرور قوية.
- ✓ فعّل التحقق بخطوتين.
- ✓ اضبط إعدادات الخصوصية.
- ✓ احفظ بيانات استعادة الحساب.
- ✓ أبلغ فورًا عن أي محاولة دخول غير معروفة.

قواعد حماية حسابي

- لا أعطي كلمة المرور لأي شخص.
- لا أفتح رابطًا أو رسالة من شخص مجهول.
- لا أشارك معلوماتي الشخصية مع الغرباء.
- لا أغير إعدادات الأمان إلا بعد التأكد، وأستعين عند الحاجة.
- أطلب المساعدة من والدي أو شخص موثوق عند أي مشكلة.

٢. تمرين: «قبل أن تضغط...»

الهدف: تدريب الناشئ على الحماية أثناء الاستعمال (Safe Digital Behavior)، من خلال تعليمه التثبت قبل الضغط على الروابط، والتمييز بين الرسائل والإعلانات المشبوهة، وتنزيل التطبيقات من المتاجر الرسمية، واتباع السلوك الآمن أثناء استخدام الإنترنت.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع ولدك في مكان هادئ، ثم اسأله: لماذا نغلق باب المنزل بالمفتاح قبل أن نخرج؟ ولماذا يضع بعض الناس أقفالاً قوية أو كاميرات مراقبة أو أجهزة إنذار؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له: لأنهم يريدون حماية بيوتهم من السرقة ودخول الغرباء. ثم اسأله:

وهل هاتفك أقل قيمة من بيتك؟

سيجيب غالباً: لا. قل له: في هاتفك صورك، ورسائلك، وملفاتك، وأرقام من تحبهم، وربما واجباتك المدرسية، ولذلك فإن الهاتف أيضاً يحتاج إلى حماية، كما نحمي بيوتنا بالأبواب والأقفال.

ثم اطلب منه أن يفتح هاتفه، ثم اسأله:

هل يستطيع أي شخص فتحه؟

فإن قال: نعم، فقل له: إذن كأن باب بيتك مفتوح لكل من يمر بجانبه. وإن قال: لا، فاسأله:

وما الذي يمنع الآخرين من فتحه؟

سيجيب: رمز الحماية أو البصمة أو التعرف على الوجه.

عندها وضح له أن هذه الوسائل هي الباب الأول الذي يحمي الهاتف وما فيه من معلومات، وأن اختيار رمز قوي وعدم إخبار الآخرين به يحافظ على خصوصيته ويمنع العبث بجهازه.

ثانيًا: التطبيق العملي

بعد ذلك افتح معه متجر التطبيقات الرسمي في الجهاز، ثم اعرض عليه بعض الأمثلة الواقعية التي قد تظهر أثناء تصفح الإنترنت أو تنزيل البرامج، أو اطبعها على بطاقات، مثل:

◆ لقد ربحت هاتفًا جديدًا، اضغط هنا لاستلام جائزتك.

◆ جهازك مصاب بفيروس، اضغط هنا لإصلاحه.

◆ نزل هذه اللعبة مجانًا.

◆ اضغط هنا لتحديث التطبيق.

◆ أدخل كلمة المرور لتأكيد حسابك.

◆ رسالة من شخص مجهول تحتوي على رابط فقط.

اطلب منه أن يقرأ كل بطاقة، ثم يسأل نفسه قبل أن يضغط:

هل أعرف مصدر هذه الرسالة؟ وهل أثق بمن أرسلها؟ وهل
أحتاج فعليًا إلى الضغط عليها؟

ثم ناقشه في كل بطاقة، ويُن له أن بعض الرسائل قد تكون

صحيحة، لكن كثيرًا منها يكون إعلانًا مضللًا أو محاولة لسرقة البيانات أو تثبيت برامج ضارة، ولذلك لا ينبغي الضغط على أي رابط أو تنزيل أي ملف أو تطبيق قبل التأكد من مصدره، أو سؤال أهل الاختصاص، أو الاستعانة بأداة ذكاء اصطناعي موثوقة للمساعدة في التحقق إذا لم يكن متأكدًا.

ثم افتح معه متجر التطبيقات الرسمي، وابحثا عن أحد التطبيقات المعروفة، ثم اسأله:

لوجدت هذا التطبيق في متجر التطبيقات الرسمي، ووجدته أيضًا في موقع مجهول على الإنترنت، فأيهما تختار؟ ولماذا؟

وبعد أن يجيب، وضح له أن التطبيقات ينبغي تنزيلها من المتاجر الرسمية فقط؛ لأنها تخضع للفحص الأمني، بخلاف كثير من المواقع المجهولة التي قد تنشر نسخًا معدلة تحتوي على برامج ضارة.

بعد ذلك افتح صفحة أحد التطبيقات، وبين له كيف تظهر التحديثات، ثم اسأله:

لماذا يرسل مطورو التطبيقات تحديثات جديدة باستمرار؟

استمع إلى رأيه، ثم وضح له أن التحديثات لا تضيف مزايا جديدة فقط، بل تعالج أيضًا ثغرات أمنية قد يستغلها المخترقون، ولذلك فإن تأجيل تحديث الجهاز أو التطبيقات قد يجعله أقل أمانًا.

ثالثًا: إعداد قاعدة عملية للحماية

اتفقا على كتابة بطاقة بعنوان «قبل أن أضغط...»، يكتب فيها الناشئ:

- ◆ أتأكد من مصدر الرابط أو الرسالة.
- ◆ أنزل التطبيقات من متجر رسمي فقط.
- ◆ لا أضغط على الإعلانات المجهولة أو الروابط المشبوهة.
- ◆ أحدثّ جهازي وتطبيقاتي باستمرار.
- ◆ إذا شككت في أي رسالة أو رابط، أتوقف وأسأل والديّ أو شخصاً موثقاً لديه خبرة في هذا المجال.

قبل أن تضغط...



هل تعرف
مصدر الرسالة؟



هل تثق
بمن أرسلها؟



هل تحتاج
فعلاً للضغط
على الرابط؟



لا تضغط على
الروابط المشبوهة



حافظ على أمانك
وحماية بياناتك



ثم علّقنا البطاقة بالقرب من مكان استعمال الجهاز.

ثم قل له: لقد أمرنا الله تعالى بالتثبت قبل قبول الأخبار، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا﴾ (٣٩)، وكذلك ينبغي أن نتثبت قبل الضغط على الروابط أو تنزيل الملفات أو التطبيقات، لأن التسرع قد يوقع الإنسان في ضرر.

رابعًا: المناقشة والتأكيد على المسؤولية

اسأله:

- لماذا نحمي هواتفنا برمز أو بصمة؟
 - لماذا لا ننزل التطبيقات إلا من المتاجر الرسمية؟
 - ما الخطر في الضغط على أي رابط أو إعلان دون التأكد من مصدره؟
 - لماذا نحرص على تحديث الهاتف والتطبيقات باستمرار؟
 - ماذا ستفعل إذا وصلتك رسالة أو رابط وشعرت بالشك فيه؟
- استمع إلى إجاباته، ثم وضح له أن أكثر عمليات الاحتيال والاختراق لا تبدأ بكسر حماية الهاتف، بل تبدأ بضغطه واحدة متسعة يضغطها صاحب الجهاز دون أن يتحقق مما أمامه.

خامسًا: نشاط إلكتروني: «الفاكهة الطائرة الإلكترونية»

على المربي أن يُجري اختبارًا للناشئة والشباب ليتعرّف من خلاله على مدى استيعابهم للنشاط، ويُفضّل أن يُقدّم الاختبار بطريقة مشوّقة، كمسابقة الفاكهة الطائرة الإلكترونية بعنوان: «قبل أن تضغط»، بأن

يطالع المتسابق السؤال، ثم ينقر على الفاكهة التي تحمل الجواب الصحيح، لتظهر له بعد ذلك مباشرة السؤال التالي، وهكذا يتدرّج في بقية الأسئلة. ويمكن البدء باللعبة الإلكترونية عبر مسح رمز الاستجابة السريعة أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.

الخلاصة: لا تفتح كل رابط أو رسالة تظهر أمامك؛ بل توقف وتحقق قبل أن تضغط. فالمؤمن يتثبت ويحمي نفسه قبل الوقوع في الخطأ.



٣. تمرين: «هل تعرف صاحب الحساب حقاً؟»

الهدف: تدريب الناشئ على التحقق من الهوية الرقمية (Digi-tal Identity Verification)، من خلال تعليمه التثبت من هوية أصحاب الحسابات، والتمييز بين الحسابات الحقيقية والوهمية، والحذر من انتحال الشخصية قبل بناء الثقة أو التواصل.

خطوات التنفيذ

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع الناشئ في مكان هادئ، ثم اسأله:

لو طرق باب بيتكم شخص لا تعرفه، وقال: «أنا صديق والدك، افتح لي الباب»، فهل تفتح له لمجرد أنه قال ذلك؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له: العاقل لا يفتح الباب حتى يتأكد من هوية الشخص، فقد يكون صادقاً، وقد يكون كاذباً يريد خداعه.

ثم اسأله: ولو كان هذا الشخص يرتدي ملابس تشبه ملابس أحد أقاربك، أو يحمل صورة له، فهل تصبح متأكداً من هويته؟

دعه يفكر، ثم قل له: لا؛ لأن الملابس أو الصورة لا تثبت حقيقة الشخص.

وكذلك في مواقع التواصل الاجتماعي، فقد يصلك في الفيسبوك مثلاً طلب صداقة من حساب يحمل اسم أحد أصدقائك، أو قريبك، أو معلمك، أو حتى اسم مدرسة أو مؤسسة تعرفها، فتظن أن صاحب الحساب هو فعلاً ذلك الشخص، فتوافق على طلب الصداقة مباشرة.

لكن الحقيقة أن أي شخص يستطيع أن ينشئ حساباً باسم غيره، ويضع صورته أو شعاره، فيبدو للناس أنه الحساب الحقيقي، مع أنه حساب مزيف أو منتحل لشخصية شخص آخر.

وقد يظن بعض الناس أن قبول طلب الصداقة أمر بسيط، لكنه قد يسمح لذلك الشخص بالاطلاع على صورك ومنشوراتك ومعلوماتك الشخصية التي جعلها صاحب الحساب مخصصة للأصدقاء فقط، وقد يبدأ بعد ذلك بمراسلتك، أو خداعك، أو جمع معلومات عنك، أو محاولة استدراجك إلى ما لا يرضي الله تعالى. ولذلك لا نعطي ثقتنا لأي حساب حتى نتحقق من هوية صاحبه.

ثم اسأله: **هل نستطيع أن نعرف حقيقة صاحب الحساب من صورته واسمه فقط؟**

استمع إلى جوابه، ثم قل له:

لا، فالحسابات الإلكترونية قد تكون حقيقية، وقد تكون وهمية أو منتحلة لشخصية غيرها، ولذلك لا نعطي ثقتنا لأي حساب قبل أن نتحقق من صاحبه فالله أمر المؤمن أن يحذر ويتحقق ويتأكد قبل أن يصدق ويثق. قال الله تعالى :

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾^(٤٠)، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا﴾^(٤١).

ثانياً: ما الحساب الوهمي؟ وما انتحال الشخصية؟

قل له: (الحساب الوهمي) هو حساب ينشئه شخص باسم أو صورة أو معلومات لا تمثل حقيقته، وقد يستعمله للمزاح، أو الخداع، أو جمع المعلومات، أو إيذاء الآخرين.

أما (انتحال الشخصية) فهو أن يتظاهر شخص بأنه إنسان آخر، فيستعمل اسمه أو صورته أو معلوماته؛ ليجعل الناس يظنون أنهم يتعاملون مع صاحب الشخصية الحقيقي.



ثم اذكر له هذه الأمثلة:

◆ شخص ينشئ حسابًا باسم أحد زملائك، ويضع صورته، ثم يرسل لك رسالة.

◆ رجل بالغ يضع صورة فتى صغير، ويدعي أنه في عمرك.

◆ شخص ينتحل حساب أحد الأقارب، ثم يطلب مالاً أو معلومات خاصة.

◆ حساب يحمل اسم معلم أو مؤسسة، ويطلب منك إدخال كلمة المرور.

◆ شخص ينشئ حساباً مشابهاً لحساب صديقك، لكنه يغير حرفاً واحداً من الاسم.

ثم قل له: ليس كل حساب مجهول حساباً خبيثاً، لكن الحساب الذي لا نستطيع التحقق من صاحبه لا نعطيه ثقتنا، ولا نشاركه أسرارنا أو معلوماتنا.

ثالثاً: كيف أكتشف أن الحساب مشبوه؟

اسأله: **كيف يمكن أن نعرف أن الحساب قد يكون وهمياً أو منتحلاً لشخصية غيره؟**

دعه يجيب، ثم بين له أن من أهم العلامات التي تدعو إلى الحذر:

١. أن يدّعي أنه أحد معارفك، لكنه يعجز عن الإجابة عن سؤال بسيط لا يعرف جوابه إلا ذلك الشخص الحقيقي.

٢. أن يطلب معلومات شخصية، مثل اسم المدرسة، أو العنوان، أو

رقم الهاتف.

٣. أن يرسل رابطاً، أو يطلب منك إدخال كلمة المرور أو رمز التحقق.

٤. أن يكون الحساب جديداً، أو قليل المنشورات والمتابعين.

٥. أن يرفض أي وسيلة مناسبة للتحقق من هويته، مثل المكالمات المرئية إذا كانت مناسبة لعمره وإشراف والديه.

٦. أن يستعمل صورة أو اسماً يبدو مأخوذاً من شخص آخر أو من الإنترنت.

٧. أن يستعجل كسب ثقتك، ويكثر من المدح والاهتمام منذ بداية التعارف.

٨. أن يلح على الانتقال إلى تطبيق آخر أو محادثة خاصة.

٩. أن يطلب منك عدم إخبار والديك أو أي شخص بما يدور بينكما.

١٠. أن يطلب مالاً أو يدّعي أنه يحتاج إلى مساعدة عاجلة باسم شخص تعرفه.

ثم قل له: وجود علامة واحدة لا يعني بالضرورة أن الحساب وهمي، لكن اجتماع عدة علامات يستوجب التوقف والتحقق قبل الاستمرار في التواصل.

رابعاً: كيف أتحقق من هوية صاحب الحساب؟

قل له: إذا ادعى شخص أنه من معارفك، فلا تعتمد على اسمه أو صورته فقط، بل:

١. اسأل والديك أو شخصًا بالغًا تثق به.
٢. تواصل مع الشخص الحقيقي بالطريقة التي تعرفها سابقًا، واسأله هل الحساب يعود إليه.
٣. دقق في اسم الحساب؛ فقد يكون مشابهًا للحساب الأصلي مع اختلاف بسيط.
٤. راجع منشوراته وتاريخه، ولا تعتمد على عدد المتابعين فقط.
٥. اسأل سؤالًا لا يعرف جوابه إلا الشخص الحقيقي.
٦. إذا لم تستطع التحقق، فلا تقبل الطلب ولا تواصل الحديث. ثم قل له: الحذر ليس سوء ظن، وإنما هو حسن تصرف.

خامسًا: ماذا أفعل إذا انتحل شخص هويتي؟

قل له: قد يكتشف الإنسان أن شخصًا أنشأ حسابًا باسمه أو استعمل صورته. وفي هذه الحالة ينبغي أن يتصرف بهدوء وألا يحاول معالجة الأمر وحده.

ومن الخطوات الصحيحة:

١. إخبار الوالدين فورًا أو شخص موثوق لديه خبرة في هذا المجال.
٢. التقاط صور للشاشة وحفظ اسم الحساب والرابط.
٣. إبلاغ إدارة المنصة عن انتحال الشخصية.
٤. تنبيه المعارف إلى أن الحساب مزيف، من غير إعادة نشر محتواه الضار.

٥. تغيير كلمة المرور إذا وُجد احتمال أن الحساب الأصلي قد تعرّض للاختراق.

٦. تفعيل التحقق بخطوتين.

٧. الرجوع إلى الشرطة أو الجهة المختصة إذا ترتب على الانتحال تهديد أو ابتزاز أو ضرر كبير.

ثم يَبين له أن انتحال الشخصية ليس مزاحًا بسيطًا؛ فقد يؤدي إلى الإساءة إلى السمعة، أو خداع الناس، أو سرقة المعلومات أو الأموال.

سادسًا: النشاط التطبيقي

اكتب المواقف الآتية على بطاقات، ثم اطلب من الناشئ أن يبين التصرف الصحيح في كل موقف:

- وصلك طلب صداقة من حساب يحمل اسم أحد زملائك، لكن صورته ومعلوماته قليلة.
- أرسل إليك شخص يقول إنه قريبك، وطلب منك رقم هاتف والدك.
- ادعى حساب أنه تابع لمعلمك، وطلب منك كلمة المرور لإرسال الواجب.
- أرسل لك شخص صورة ولد في عمرك، ثم طلب منك صورة خاصة.
- وصلك حساب باسم صديقك، لكنه لا يعرف أمرًا بسيطًا حدث بينكما.

- طلب منك شخص الانتقال إلى محادثة سرية وعدم إخبار والديك.
- وصلك طلب مال من حساب يحمل اسم أحد أقاربك.
- اكتشفت حسابًا يستعمل صورتك واسمك.

ثم اطلب منه أن يصنف البطاقات إلى:

- أتوقف وأتحقق.
 - أرفض وأحظر وأخبر والديّ.
 - أوافق بعد التأكد من الهوية.
- وبعد كل اختيار، ناقشه في السبب.

سابعًا: قاعدة الحماية

اطلب منه أن يكتب في ورقة بعنوان: «قواعدي عند التعامل مع حساب مجهول»، ويكتب فيها:

١. لا أثق بالاسم أو الصورة وحدهما.
٢. لا أقبل الطلب قبل أن أتحقق.
٣. لا أرسل معلوماتي أو صوري إلى مجهول.
٤. لا أضغط على الروابط التي يرسلها.
٥. لا أستجيب لطلب السرية.
٦. أخبر والديّ أو شخصًا موثوقًا لديه خبرة في هذا المجال إذا شعرت بالشك أو الخوف.

٧. أحفظ الدليل، ثم أحظر الحساب وأبلغ عنه عند الحاجة.

ثامناً: المناقشة

اسأله:

- هل تكفي صورة الحساب لمعرفة صاحبه؟ ولماذا؟
 - ما الفرق بين الحساب الوهمي وانتحال الشخصية؟
 - ما أكثر علامة تجعلك تشك في الحساب؟
 - كيف تتحقق إذا ادعى شخص أنه أحد معارفك؟
 - لماذا يطلب المحتال أحياناً السرية عن الوالدين؟
 - ماذا تفعل إذا طلب منك حساب مجهول صورة أو معلومة خاصة؟
 - ماذا تفعل إذا وجدت حساباً ينتحل شخصيتك؟
 - لماذا لا ينبغي أن تواجه الحساب المشتبه به وحدك؟
- استمع إلى إجاباته، ثم أكّد له أن الحذر لا يعني الجبن، بل هو دليل على الوعي وحسن التصرف.

الخلاصة: لا تثق بصاحب الحساب من اسمه أو صورته؛ بل تحقق من هويته، ولا ترسل معلوماتك أو صورك إلى شخص مجهول، واطلب المساعدة عند الشك.

٤. تمرين: «ماذا أفعل إذا تعرضت للابتزاز الإلكتروني؟»

الهدف: تدريب الناشئ على الوقاية من الابتزاز الإلكتروني والاستجابة الآمنة له (Online Blackmail Prevention & Safe Response)، من خلال تعليمه وسائل الوقاية، وكيفية التصرف الصحيح عند التعرض للابتزاز، وطلب المساعدة دون خوف أو تردد.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع الناشئ في مكان هادئ، ثم اسأله:

لو أن شخصاً في الطريق أخذ منك شيئاً، ثم قال لك: «إذا أخبرت والديك فسأؤذيك»، فهل يكون الحل أن تطيعه أم أن تخبر من يحميك؟
استمع إلى إجابته، ثم قل له:

العقل لا يستسلم لمن يهدده، بل يلجأ إلى من يستطيع حمايته.

ثم اسأله: وهل تعتقد أن هذا قد يحدث في الإنترنت أيضاً؟

دعه يجيب، ثم قل له:

نعم، فقد يستغل بعض أصحاب الحسابات الوهمية أو المجرمين صورة، أو رسالة، أو معلومة، أو خطأ وقع فيه الإنسان، ثم يهددونه ليحصلوا على مال، أو صور، أو معلومات، أو يطلبوا منه أفعالاً لا ترضي الله تعالى، وهذا يسمى (الابتزاز الإلكتروني).

وتذكروا بني أن المبتز لا يكتفي غالباً بطلب واحد، فإذا استجاب

له الإنسان مرة، طلب منه أكثر في المرة التالية، ولذلك فإن الاستسلام له لا يحل المشكلة، بل يزيد لها. والمؤمن القوي لا يستسلم للخوف، بل يتصرف بحكمة، ويطلب المساعدة ممن يحميه. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ (٤٢).

ثانيًا: كيف يبدأ الابتزاز الإلكتروني؟

قل له:

الابتزاز غالبًا لا يبدأ بالتهديد، وإنما يبدأ بخطوات صغيرة، مثل:

◆ استدراج الإنسان إلى الثقة بسرعة.

◆ طلب معلومات شخصية.

◆ طلب صورة أو تسجيل خاص.

◆ إقناعه بإخفاء الأمر عن والديه.

ثم يبدأ التهديد إذا رفض تنفيذ الطلبات.

ثم قل له: ولهذا فإن الوقاية أسهل كثيرًا من العلاج.

ثالثًا: كيف أقي نفسي من الابتزاز؟

قل له: أفضل طريقة لعلاج الابتزاز هي ألا نعطي المبتز فرصة منذ البداية.

ثم بيّن له أهم وسائل الوقاية:

• لا ترسل صورك أو معلوماتك الخاصة لأي شخص، مهما بدا

لطيفاً.

- لا تفتح الكاميرا أو تتبادل الصور مع الغرباء.
 - لا تثق بمن تعرفت إليه عبر الإنترنت فقط.
 - لا تحفظ صوراً أو مقاطع خاصة يمكن أن يستغلها أحد.
 - لا تضغط على الروابط المشبوهة، ولا تدخل بياناتك في المواقع غير الموثوقة.
 - اجعل حساباتك محمية، وأخبر والديك أو شخصاً موثقاً لديه خبرة في هذا المجال إذا شعرت بشيء مريب.
- ثم قل له: كلما حافظت على خصوصيتك، قلت فرص تعرضك للابتزاز.

رابعاً: ماذا أفعل إذا تعرضت للابتزاز؟

اسأله: **لو هددك شخص عبر الإنترنت، فما أول شيء ينبغي أن تفعله؟**

استمع إلى إجابته، ثم بين له الخطوات الصحيحة:

١. لا تخف، ولا تستجب لطلب المبتز.
٢. لا ترسل له مالا، ولا صوراً، ولا معلومات جديدة.
٣. احتفظ بالأدلة، مثل الرسائل أو الصور أو اسم الحساب.
٤. أخبر والديك أو شخصاً موثقاً لديه خبرة في هذا المجال فوراً.
٥. أخطر الحساب، وأبلغ عنه في المنصة.

٦. إذا كان التهديد خطيراً، فالجأ إلى الجهات المختصة بمساعدة والديك. ثم قل له: تذكر أن المبتز هو المخطئ، وليس من طلب المساعدة.



لا تستجب للمبتز



أحفظ الأدلة



أخبر والدي فوراً



أحظر الحساب



أبلغ عنه



أطلب المساعدة

خامسًا: النشاط التطبيقي

اعرض على الناشئ المواقف الآتية، ثم اطلب منه أن يختار التصرف الصحيح:

- شخص يهدد بنشر صورة إذا لم ترسل له صورة أخرى.
 - حساب يطلب مبلغًا من المال مقابل حذف صور.
 - شخص يقول: «لا تخبر والديك، وإلا سأفضحك.»
 - حساب يهدد بنشر معلومات خاصة إذا لم تستمر في الحديث معه.
 - شخص مجهول يرسل رسالة تخويف، ثم يطلب الضغط على رابط.
- ثم ناقشه في سبب اختياره لكل موقف.

بعد ذلك اطلب منه أن يكتب في ورقة بعنوان: «إذا تعرضت للابتزاز...» ويكتب فيها:

- (١) لا أستجيب للمبتز. (٢) لا أرسل أي شيء جديد. (٣) أحفظ الأدلة. (٤) أخبر والدي فورًا. (٥) أحظر الحساب وأبلغ عنه. (٦) أطلب المساعدة ولا أخفي الأمر.

ثم اسأله: لماذا لا ينبغي الاستجابة للمبتز؟، ولماذا يجب إخبار الوالدين بسرعة؟، ولماذا نحتفظ بالأدلة ولا نحذفها؟، وهل دفع المال أو إرسال الصور ينهي الابتزاز؟، وما أول خطوة ستقوم بها إذا تعرضت لهذا الموقف؟

استمع إلى إجاباته، ثم أكد له أن الشجاعة ليست في مواجهة المبتز وحده، وإنما في طلب المساعدة والتصرف الصحيح منذ اللحظة الأولى.

سادسًا: نشاط إلكتروني (اختبار الألعاب التلفزية)

أجر للناشئة والشباب اختبارًا بتصميم لعبة إلكترونية عن النشاط بعنوان: «الحماية من الابتزاز الإلكتروني» تتضمن سلسلة من الأسئلة متعددة الخيارات. اطلب من اللاعب النقر على الإجابة الصحيحة للمتابعة. ويمكن البدء باللعبة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة (QR code)، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.

الخلاصة: يا بُني، إذا تعرضت للابتزاز الإلكتروني فلا تخف، ولا تستجب للمبتز، بل أخبر والديك فورًا، واحتفظ بالأدلة، وأبلغ عن الحساب. وتذكر أن الوقاية تبدأ بحفظ خصوصيتك، وعدم الثقة بالغرباء.



خلاصة تمرين:

ماذا أفعل إذا تعرضت للابتزاز الإلكتروني؟

إذا لم ترسل
الصورة الآن...
سأفضحك!



أخبر شخصاً
موثوقاً فوراً



أولاً: الوقاية أفضل حماية



- لا ترسل صورك أو معلوماتك الخاصة لأي شخص. 
- لا تثق بمن تعرفت إليه عبر الإنترنت فقط. 
- لا تفتح روابط أو ملفات من مصادر مجهولة. 
- اجعل حساباتك محمية بكلمة مرور قوية. 

ثانياً: ماذا أفعل إذا تعرضت للابتزاز؟



- 1 لا تخف ولا تستجب للمبتز. 
- 2 لا ترسل مالا أو صوراً أو معلومات جديدة. 
- 3 احتفظ بالأدلة (الرسائل، الصور، اسم الحساب). 
- 4 أخبر والديك أو شخصاً موثقاً فوراً. 
- 5 احظر الحساب وأبلغ عنه في المنصة. 
- 6 في الحالات الخطيرة، تواصل مع الجهات المختصة بمساعدة والديك. 

قواعد ذهبية



أخبر شخصاً
موثقاً فوراً



لا تشارك معلوماتك
أبداً



احتفظ
بالأدلة



لا تستجب
للمبتز



أبلغ واحظر
الحساب



لكل إنسان أشياء خاصة لا يجب أن يطلع عليها الآخرون، مثل أسراره وصوره ورسائله ومعلوماته الشخصية، وهذه يجب المحافظة عليها وعدم نشرها أو مشاركتها مع أي شخص دون حاجة أو إذن. وفي هذا المحور سنتعلم كيف نحافظ على خصوصيتنا وخصوصية الآخرين، وكيف نستخدم إعدادات الخصوصية، ونعرف ما يجوز نشره وما لا يجوز. وسوف نتدرب على ذلك من خلال التمارين الآتية:

١. تمرين: «هل تعطي مفتاح بيتك لشخص لا تعرفه؟»

الهدف: تدريب الناشئ على حماية الخصوصية الرقمية (Digital Privacy)، من خلال تعليمه المحافظة على بياناته الشخصية، وعدم مشاركتها إلا عند الحاجة ومع الجهات الموثوقة، وإدراك مخاطر كشفها للآخرين.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

اجلس مع ولدك في جلسة هادئة، ثم ابدأ معه بهذا السؤال:

لو طرق باب بيتنا شخص لا نعرفه، وطلب منك مفتاح المنزل، فهل تعطيه إياه؟

سيجيب مباشرة: لا.

فاسأله: ولماذا؟ دعه يجيب، ثم قل له: لأن البيت فيه أشياء خاصة، ولا يجوز أن نعطي مفتاحه لأي شخص.

ثم ابتسم، وقل له: وهل تعلم أن لكل إنسان بيتاً آخر غير البيت

الذي نسكر فيه؟

سيستغرب، وربما يسأل: كيف؟

قل له: نعم، إنه حياتك الخاصة. فاسمك الكامل، وعنوان منزلك، وصورك، وأرقام الهواتف، وكلمات المرور، ومعلومات عائلتك... كل هذه هي مفاتيح بيتك الإلكتروني، ولا ينبغي أن تعطىها لكل أحد.

ثم اسأله: إذا أرسل لك شخص لا تعرفه رسالة، وطلب منك صورتك، أو عنوان منزلك، أو رقم هاتفك، فماذا ستفعل؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له:

أحسنت، فليس كل من نتحدث معه في الإنترنت نعرف حقيقته. فقد يكتب أنه شاب أمين ومتدين، وهو ليس كذلك، وقد يدعي أنه يريد المساعدة، وهو يريد استغلال الآخرين.

ثم اسأله: هل تستطيع أن تعرف أخلاق الإنسان الحقيقية من صورته الشخصية أو اسمه في الإنترنت؟

دعه يفكر، ثم قل له: لا، لأن كثيرًا من الناس في الإنترنت لا يظهرون حقيقتهم، ولذلك علّمنا الإسلام ألا نمنح الثقة إلا لمن عرفناه وأمنّاه. وصدق الإمام الصادق عليه السلام حينما قال: «لا تطلع صديقك من شرك إلا على ما لو اطلعت عليه عدوك لم يضرّك، فإن الصديق قد يكون عدوا يومًا ما»^(٤٣).

ثم اسأله: لو أن صديقًا لك قال: «لا تخبر أحدًا بما أرسلته إليك»، ثم وجدته يرسل رسائل لك وصورك إلى الآخرين، فهل ستثق به مرة أخرى؟

سيجيب: لا.

قل له: إذن، كما أنك لا ترضى أن ينشر أحد أسرارك، فلا تنشر أنت أسرار نفسك أو أسرار غيرك. رُوي عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ» (٤٤).

وبين له أن الإسلام يحترم خصوصية الناس، وينهى عن كشف أسرارهم أو التعدي على حياتهم الخاصة، وأن هذا الأدب يشمل حياتنا الواقعية والإلكترونية.

ثانيًا: التطبيق العملي والمناقشة

اسأله: برأيك، لماذا يسأل بعض الغرباء عن اسمك، أو عنوانك، أو رقم هاتفك، أو صورتك؟



ثم دعه يفكر، وبعدها قل له: ليس كل من يطلب هذه المعلومات يريد الخير، فقد يستعملها للإضرار بك أو بغيرك، ولذلك لا نعطي معلوماتنا الشخصية إلا عند الحاجة ولمن نعرفه ونثق به.

ثم اسأله: **ما الأشياء التي لا ينبغي أن نشاركها مع الغرباء عبر الإنترنت؟**

دعه يجيب، ثم أضف إن نسي بعضها. وهي: عنوان المنزل، ورقم الهاتف، وكلمات المرور، والصور الشخصية الخاصة، ومعلومات العائلة، ومكان وجودنا في الوقت نفسه، وأي معلومات قد يستغلها الآخرون للإضرار بنا.

ثم اسأله: **برأيك، ما الأضرار التي قد تحدث إذا نشر الإنسان معلوماته الشخصية أو خصوصيته على الإنترنت؟**

امنحه وقتًا كافيًا للتفكير، وشجعه على المشاركة، ويمكن أيضًا طرح هذا السؤال في جلسة أسرية أو نشاط جماعي، بحيث يذكر كل مشارك ما يتوقعه من أضرار، ثم ناقشوا الإجابات معًا.

وبعد الاستماع إلى آرائهم، بين لهم أن من أبرز الأضرار:

◆ انتهاك الخصوصية: يصبح الغرباء قادرين على معرفة معلوماتك الشخصية.

◆ سرقة الهوية: قد ينتحل شخص اسمك أو يستخدم بياناتك في أعمال غير مشروعة.

◆ التعرض للحسد: فقد يؤدي نشر صور النعم والممتلكات والنجاحات إلى إثارة الحسد أو الحقد في نفوس بعض الناس، مما يدفعهم إلى تمني زوال النعمة، قال تعالى: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ

مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴿٤٥﴾.

- ◆ الاحتيال والابتزاز: قد يستغل البعض صورك أو معلوماتك لتهديدك أو خداعك.
- ◆ تعرُّض المنزل أو الأسرة للخطر: مثل معرفة عنوان المنزل أو أوقات السفر والغياب.
- ◆ التمرر الإلكتروني: قد يستخدم الآخرون معلوماتك أو صورك للسخرة أو الإساءة إليك.
- ◆ صعوبة حذف المعلومات: ما يُنشر على الإنترنت قد يبقى سنوات حتى بعد حذفه.
- ◆ الإضرار بالسمعة: قد تؤثر المعلومات أو الصور المنشورة في نظرة الناس إليك مستقبلاً.
- ◆ استهدافك بالإعلانات أو الرسائل المزعجة: بسبب جمع الشركات أو المحتالين لبياناتك الشخصية.
- ◆ الوصول إلى حساباتك الإلكترونية: إذا نشرت معلومات تساعد على معرفة كلمات المرور أو أسئلة الأمان.
- ◆ تعريض الآخرين للخطر: فقد يؤدي نشر معلومات الأسرة أو الأصدقاء إلى الإضرار بهم أيضاً.

الخلاصة: خصوصيتك أمانة، فلا تُعطِ معلوماتك الشخصية، أو صورك، أو كلمات مرورك إلا عند الحاجة ولمن تثق به. وتذكّر أن ما تنشره اليوم قد يبقى أثره طويلاً، فاحفظ أسرارك كما تحفظ مفتاح بيتك.

٢. تمرين: «هل تحترم حقوق الآخرين في الإنترنت؟»

الهدف: غرس احترام حقوق الآخرين، وخصوصيتهم، وأماناتهم الرقمية، وتعويد الناشئ على الأمانة والعدل في التعامل مع محتوى الآخرين.

خطوات التنفيذ:

أولاً: بناء القناعة

اجلس مع الناشئ في جلسة هادئة، ثم ابدأ معه بهذا السؤال:

إذا اشتريتَ كتابًا بمالك، ثم جاء شخص وأخذ الكتاب من حقيبتك دون أن يستأذذك، فهل ترضى بذلك؟

سيجيب مباشرة: لا.

فاسأله: ولماذا لا ترضى؟

استمع إلى إجابته، ثم بين له أن العقل السليم، والفطرة، والقوانين، والشرع، كلها تقضي باحترام حقوق الآخرين، فلا يجوز للإنسان أن يأخذ ما لا يملكه، ولا أن يتصرف في ملك غيره دون إذنه.

ثم اسأله: وهل تعتقد أن حقوق الناس تكون في الأشياء التي نمسكها بأيدينا فقط، أم تشمل أيضًا الأشياء الموجودة في الإنترنت؟

اتركه يفكر، ثم قل له:

كما أن للناس حقوقًا في أموالهم، فلهم أيضًا حقوق في صورهم، وكتابتهم، وأبحاثهم، ورسوماتهم، وتصاميمهم، وبرامجهم، ومقاطعهم، فلا يجوز أن ننسب أعمالهم إلى أنفسنا، أو نستعملها

بطريقة تؤذيهم أو تظلمهم.

ثم اسأله: إذا رسم أحد زملائك لوحة جميلة، ثم جاء شخص آخر وكتب اسمه عليها وقال: «أنا الذي رسمتها»، فهل يكون قد ظلم صاحبها؟ سيجيب: نعم.

قل له: إذن، ما الفرق بين هذا، وبين أن ينسخ شخص بحثاً، أو قصة، أو تصميمًا، أو مقطعاً من الإنترنت، ثم ينسبه إلى نفسه وكأنه هو الذي أنجزه؟

ثم اسأله: إذا أرسل إليك صديق صورة خاصة به، وقال لك: «لا تنشرها»، ثم قمت بإرسالها إلى الآخرين، فهل تكون قد حفظت الأمانة؟ سيجيب: لا.

قل له: لأن احترام حقوق الآخرين لا يقتصر على عدم سرقة أموالهم، بل يشمل أيضاً احترام خصوصيتهم، وعدم نشر صورهم، أو رسائلهم، أو محادثاتهم، أو أسرارهم دون رضاهم. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا﴾ (٤٦).

ثم قل له: كل ما يأتى عليك عليه الناس فهو أمانة، سواء كان مالاً، أو كلمة، أو صورة، أو رسالة، أو معلومة، أو ملفاً رقمياً. وكما لا ترضى أن يظلمك أحد، فلا تظلم غيرك، فالمؤمن يحفظ حقوق الناس في الواقع، ويحفظها كذلك في العالم الإلكتروني.

ثانياً: التعرف إلى حقوق الآخرين الرقمية

ثم اسأله: برأيك، كيف نستطيع أن نحترم حقوق الآخرين في الإنترنت؟ دعه يجيب، ثم ساعده على ذكر بعض الأمثلة، مثل:

- عدم نسخ أعمال الآخرين ونسبتها إلى أنفسنا.
- ذكر صاحب المعلومة أو الفكرة عند نقلها.
- احترام حقوق النشر والملكية الفكرية.
- عدم نشر صور الآخرين أو مقاطعهم دون إذنهم.
- عدم تصوير الناس سرًا.
- عدم نشر المحادثات الخاصة أو إفشاء الأسرار.
- احترام جهود من تعب في إعداد كتاب، أو بحث، أو تصميم، أو برنامج. ثم يَبين له أن المؤمن لا يستغل سهولة النسخ واللصق ليعتدي على حقوق الآخرين، بل يلتزم بالأمانة والإنصاف، سواء في الواقع أو في العالم الرقمي.

لا تنسخ أعمال الآخرين
ولا تنسبها لنفسك



لا تنشر صور الآخرين
أو رسائلهم دون إذن



احترم الملكية الفكرية
واذكر صاحب العمل



احفظ الأسرار
واحترم الخصوصية



على المربي أن يُجري اختبارًا للناشئة والشباب ليتعرّف من خلاله إلى مدى استيعابهم للتمرين، ويُفضّل أن يُقدّم الاختبار بطريقة مشوّقة، كمسابقة إلكترونية بعنوان: «هل تحترم حقوق الآخرين في الإنترنت؟»، حيث تطلب منهم الضغط على رابط اللعبة، لتظهر أمامهم مجموعة من الأسئلة حول القصة، ويكون عليهم اختيار الإجابة الصحيحة. ويمكن الدخول إليها عبر مسح رمز الاستجابة السريعة أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليقات في صفحة (٢٣٩) من الكتاب.



٣. تمرين: «هل كل ما تعرفه يُنشر؟»

الهدف: تدريب الناشئ على إدارة الخصوصية الرقمية عند النشر (Digital Privacy Management)، من خلال تعليمه التمييز بين ما يمكن نشره وما ينبغي أن يبقى خاصًا، حفاظًا على خصوصيته وخصوصية أسرته، وتجنبًا للمخاطر المترتبة على نشر المعلومات الشخصية.

خطوات التنفيذ:

أولاً: تصنيف المنشورات

اكتب على الظرفين أو الصندوقين العبارتين الآتيتين: (يمكن نشرها)، و (لا ينبغي نشرها)

اكتب على البطاقات مجموعة من المنشورات، مثل:

١. اشترى والدي سيارة جديدة وغالية، وهذه صورتها ورقمها.

٢. لقد زرنا الإمام الحسين عَلَيْهِ السَّلَامُ ودعونا للجميع

٣. هذه صورة بطاقتي الشخصية وتظهر فيها معلوماتي.

٤. نحن الآن في المطار متجهون إلى بلد آخر.

٥. غدًا دفن المرحوم فلان فنجو صلاة الوحشة.

٦. يوجد مريض يحتاج إلى الدعاء، نسأل الله له الشفاء.

٧. اشترينا جهازًا جديدًا للمنزل، وثنمه مرتفع جدًا.

٨. هذا عنوان منزلنا، وهذه صورة غرفتي وكل ما فيها.

٩. تعلن حسينية الكوثر عن عقد مجلس عزاء على الإمام الحسين عَلَيْهِ السَّلَامُ.

١٠. قال أمير المؤمنين عليّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «البِشْرُ يُؤْنِسُ الرَّفِيقَ»^(٤٧).

١١. سنقيم حملة تطوعية لتنظيف الحي، فمن أحب المشاركة فأهلاً وسهلاً.

١٢. الحمد لله، لقد أنجبتُ توأمًا، وهما آيةٌ في الجمال، انظروا إلى صورتها.

ثم اطلب من الناشئ أن يقرأ كل بطاقة، ثم يضعها في الظرف الذي يراه مناسبًا.
الجواب:

العبارات التي يمكن نشرها: ٢، ٥، ٦، ٩، ١٠، ١١.

العبارات التي لا ينبغي نشرها: ١، ٣، ٤، ٧، ٨، ١٢.

ويمكن تنفيذ هذا النشاط إلكترونياً على شكل مسابقة، وذلك بمسح رمز (QR)، حيث ستظهر للناشئ مجموعة من العبارات، ويختار لكل عبارة: (يمكن نشرها) أو (لا ينبغي نشرها). ثم تُحسب النتيجة تلقائياً، ويكون الفائز من يجيب عن أكبر عدد من الأسئلة إجابةً صحيحةً في أقل وقت.

يمكن البدء باللعب عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



ثانيًا: بيان مخاطر نشر المعلومات الخاصة

ثم اسأله: ثم اسأله: لماذا نُهيننا عن نشر هذه المعلومات؟ هل مجرد أنها معلومات خاصة، أم لأنها قد تسبب أضرارًا حقيقية؟
دعه يفكر ويحيب، ثم ناقشه، وساعده على الوصول إلى بعض الأمثلة، مثل:

- تعريض المنزل للسرقة عند معرفة أنه خالٍ من أهله.
- معرفة الغرباء بمكان وجود الأسرة في الوقت الحالي.
- تعريض الأسرة للحسد أو التطفل.
- استغلال المعلومات أو الصور الشخصية بطريقة سيئة.
- كشف معلومات خاصة لا حاجة للآخرين بمعرفتها.

ثالثًا: المناقشة

- اسأل الناشئ: هل كل ما يحدث في حياتنا يستحق أن ننشره؟
- ما الفرق بين مشاركة معلومة نافعة، وبين نشر خصوصيات الأسرة؟
 - لماذا لا نعلن عن سفرنا أو موقعنا الحالي؟

• ما الذي قد يحدث إذا عرف الغرباء أن المنزل خالٍ من أهله؟

• ما المعلومات التي يجب أن تبقى خاصة ولا ننشرها؟

ثم اسأله: ما القاعدة التي ينبغي أن تلتزم بها قبل نشر أي منشور؟

استمع إلى إجابته، ثم ساعده على صياغة قاعدة واضحة، مثل: إذا كان المنشور يكشف معلومات خاصة عني أو عن أسرتي، فلا أنشره.

خلاصة تمرين:

هل كل ما تعرفه يُنشر؟

يمكن نشرها

- دعاء، زيارة، مناسبات دينية
- طلب دعاء للمريض
- إعلانات نافعة ومجالس عزاء
- أحاديث ونصائح مفيدة
- أنشطة خيرية وعمل تطوعي



لا ينبغي نشرها

- ممتلكات ثمينة وصورها
- صور البطاقات والمعلومات الشخصية
- السفر ومكان وجودك الحالي
- عنوان المنزل وصور الغرف
- أخبار العائلة والصور الخاصة

⚠️ فكر قبل أن تنشر!
ما تنشره اليوم
قد يسبب ضرراً لك
أو لأسرتك غداً.



قواعد أساسية قبل النشر



اسم خصوصيتك
وخصوصية أسرتك



لا تنشر معلومات
خاصة أو حساسة



فكر في الأثر
قبل النشر



اسأل نفسك:
هل أريد أن يعرف
الغرباء هذا؟



انشر ما ينفع
ويخدم الآخرين

٤. تمرين: «خصوصية الآخرين أمانة»

الهدف: تدريب الناشئ على احترام خصوصية الآخرين في العالم الرقمي (Respecting Others' Digital Privacy)، من خلال تعليمه استئذان أصحاب الصور والرسائل والمقاطع قبل نشرها، وإدراك أن خصوصيات الناس أمانة لا يجوز التعدي عليها.

خطوات التنفيذ:

أولاً: عرض الموقف

اعرض على الناشئ القصة الآتية:

ذهبت فتاةٌ محجبة إلى حفل زفاف إحدى صديقاتها، وكان الحفل خاصاً بالنساء فقط، لذلك كشفت حجابها وتزيّنت؛ لأنها كانت تظن أن ما يجري داخل المجلس سيبقى بين الحاضرات.

وخلال الحفل، التقطت إحدى الحاضرات صورةً جماعية، ثم بعد انتهاء المناسبة نشرتها في أحد تطبيقات التواصل الاجتماعي، وهي سعيدة بتلك اللحظات الجميلة، من غير أن تستأذن صاحبات الصورة.

وبعد ساعات، اتصلت بها تلك الفتاة وقالت لها: «أرجوكِ احذفي الصورة، لقد سببت لي مشكلة كبيرة مع أسرتي».

تفاجأت صاحبة المنشور وقالت: «ولكنها صورة جميلة! ماذا حدث؟» فأجابتها: «هذه الصورة التُقطت في مجلس نسائي، ولم أكن أريد أن يراها الرجال أو تُنشر على الإنترنت، ولم أوافق أصلاً على نشرها. كان ينبغي أن تستأذنيني قبل نشرها».

ثانيًا: مناقشة الموقف

ثم اسأله:

- هل كانت صاحبة الصورة تقصد الإساءة؟، وهل حسن النية يكفي لنشر صور الآخرين؟
- ماذا كان يجب أن تفعل قبل النشر؟، وهل يكفي أن الصورة جميلة حتى يجوز نشرها؟
- لو كنت مكانها، ماذا ستفعل؟، وهل يجوز أن تظهر المرأة زينتها ومفاتنها أمام الرجال الأجانب ولو في الصورة؟



لا تنشر دون إذن



- ⚠ قد تُسبب لك ولغيرك مشكلة
- ⚠ قد تعرض الآخرين للإجراج
- ⚠ قد تنشر ما لا يرضون نشره
- ⚠ انتهاك للخصوصية والأمانة



استأذن قبل النشر

هل أستطيع نشر هذه الصورة في حسابي؟

10:30 ✓✓

كلا، لا يمكنك النشر

- ✓ تحترم الآخرين
- ✓ تحفظ خصوصيتهم
- ✓ تكون أميناً ومحبواً
- ✓ تتبع تعاليم دينك وأخلاقك

استمع إلى إجاباته، ثم ناقشه بهدوء، وبيّن له أن حسن النية لا يبرر التعدي على خصوصية الآخرين، وأن احترام الناس يبدأ باستئذانهم قبل نشر ما يخصهم.

ثالثاً: بيان الحكم الشرعي

ثم اقرأ عليه الحكم الشرعي:

هل يجوز وضع صورة شخص على الإنترنت من دون إذنه؟

الجواب: لا يجوز ذلك مع صدق عنوان محرّم من قبيل إفشاء سرّ المؤمن أو إيذائه والإضرار به، بل ينبغي التجنّب عن ذلك من غير إحراز رضاه مطلقاً. ^(٤٨)

ثم اسأله: لماذا طلبت الشريعة الاستئذان قبل نشر صور الآخرين؟ وكيف يجعلنا ذلك أكثر احتراماً لمشاعر الناس وحقوقهم؟

استمع إلى جوابه، ثم بيّن له أن الإسلام يحفظ كرامة الإنسان وخصوصيته، فلا يجوز نشر ما يخصه إلا برضاه، لأن احترام خصوصية الآخرين من الأخلاق التي يحبها الله تعالى.

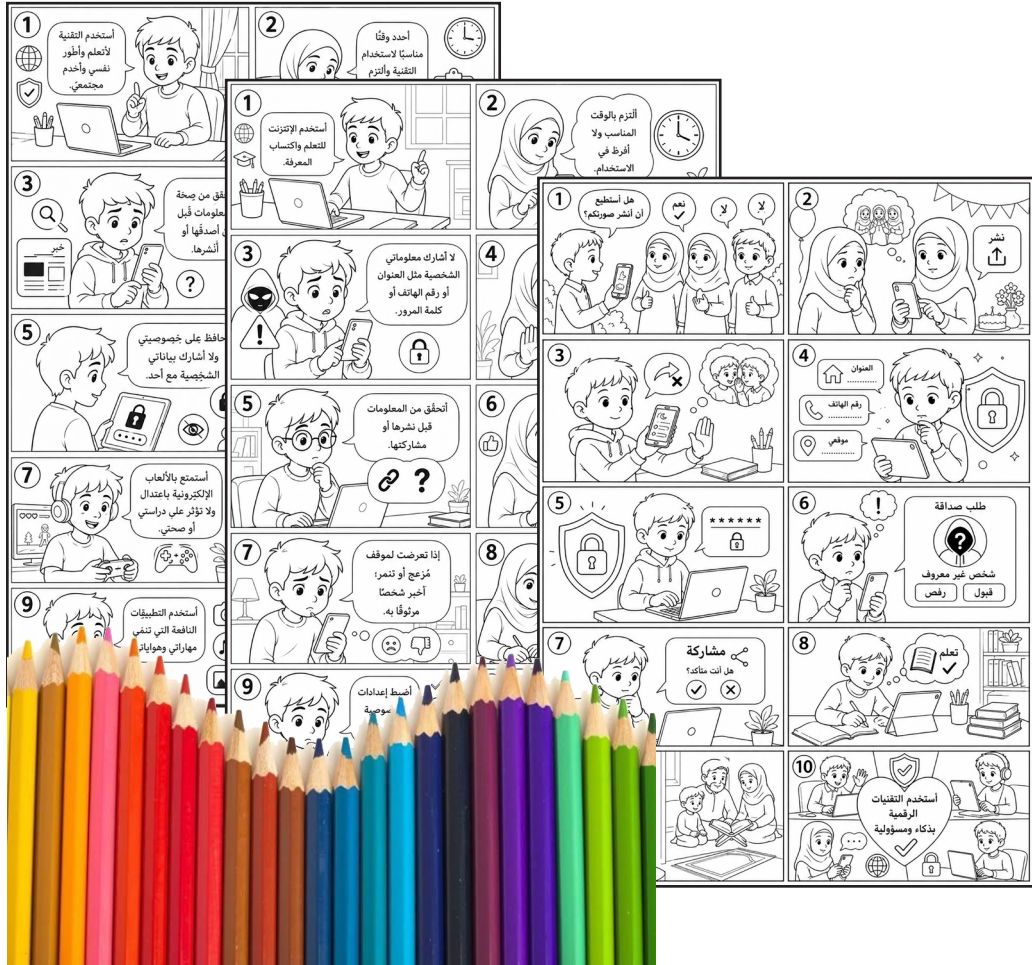
وبيّن له أيضاً أن احترام خصوصية الآخرين يبدأ من الاستئذان قبل تصويرهم، كما يبدأ من الاستئذان قبل نشر صورهم أو مقاطعهم؛ فقد يرضى الإنسان بالتصوير، لكنه لا يرضى بنشر صورته، وقد لا يرضى بالتصوير أصلاً، ولذلك ينبغي استئذانه في الحالين.

الخلاصة: كما تحب أن يحترم الناس خصوصيتك، فاحترم خصوصياتهم. ولا تنشر صورة، أو رسالة، أو مقطعاً يخص غيرك حتى تستأذنه؛ فاحترم خصوصية الآخرين من مكارم الأخلاق، ومن الأمانة التي أمر الله تعالى بحفظها.

رابعًا: التعلّم بالتلوين

يناسب هذا التمرين المراحل الأولى من الطفولة المتأخرة؛ إذ تُوزَّع على الناشئين مجموعة من الصور المعدة للتلوين، والمرتبطة بموضوعات التقنيات الرقمية وقيمها التربوية، ثم يُطلب منهم تلوينها. وبعد الانتهاء، يناقش المربي كل صورة معهم، ويسألهم عما فهموه منها، وما السلوك الصحيح الذي تدعو إليه؛ ليجمع التمرين بين المتعة والتعلّم وترسيخ القيمة بأسلوب بصري مبسّط.

ملاحظة: يمكن تحميل صور التلوين من خلال الملحق المرفق، بعد الاطلاع على تعليمات استخدامه في الصفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



٥. تمرين: «مَن يدخل إلى هاتفك؟»

الهدف: تدريب الناشئ على إدارة أذونات التطبيقات وحماية الخصوصية الرقمية (App Permissions & Digital Privacy)، من خلال تعليمه مراجعة صلاحيات التطبيقات، وعدم منحها إلا ما تحتاج إليه، للمحافظة على بياناته وخصوصيته.

خطوات التنفيذ:

أولاً: تقريب الفكرة

قل للناشئ: «تخيل أن بيتك له أربعة أبواب، ولكل باب مفتاح. هل تعطي جميع الناس مفاتيح بيتك؟» سيجيب غالباً: لا.

ثم قل له: «هاتفك يشبه بيتاً مليئاً بالأشياء الثمينة، وله أبواب كثيرة، منها: الكاميرا، والميكروفون، والصور، ومقاطع الفيديو، والرسائل، والملفات، وجهات الاتصال، والموقع الجغرافي، وغيرها. وكلما منحت أحد التطبيقات إذنًا بالدخول إلى أحد هذه الأبواب، فقد سمحت له بالوصول إلى جزء من خصوصيتك، لذلك لا تفتح أي باب إلا إذا كنت تعرف لماذا يحتاج إليه».

ثانياً: التعرف إلى أذونات التطبيقات

ثم بين له أن أذونات التطبيقات هي الصلاحيات التي يطلبها أي تطبيق حتى يتمكن من الوصول إلى بعض ما في الهاتف، مثل الكاميرا، أو الميكروفون، أو الصور، أو مقاطع الفيديو، أو الملفات، أو الموقع الجغرافي، أو جهات الاتصال.

ووضّح له أن بعض التطبيقات لا تحتاج إلى جميع هذه الصلاحيات، ولذلك ينبغي منح كل تطبيق ما يحتاج إليه فقط، وعدم الموافقة على أي إذن لا تدعو إليه الحاجة.

ثم بيّن له أن منح التطبيقات صلاحياتٍ زائدة قد يترتب عليه اطلاعها على صورك وملفاتك، أو معرفة موقعك، أو الوصول إلى جهات اتصالك، أو جمع معلومات عن اهتماماتك وطريقة استعمالك للهاتف، وقد تُستغل هذه البيانات في عرض الإعلانات الموجهة، أو بيع المعلومات لشركات أخرى، أو الإضرار بخصوصيتك إذا وصلت إلى جهات غير آمنة، ولذلك ينبغي أن يحافظ الإنسان على خصوصيته، وألا يمنح أي تطبيق صلاحيات أكثر مما يحتاج إليه.

ثالثاً: التطبيق العملي

ثم اطلب منه أن يفتح إعدادات الهاتف، ويبحث عن القسم الذي يعرض أذونات التطبيقات، وهو المكان الذي يستطيع من خلاله معرفة التطبيقات التي يسمح لها باستخدام الكاميرا، أو الميكروفون، أو الموقع، أو الصور، ونحوها، وقد يختلف اسم هذا القسم قليلاً من هاتف إلى آخر... بعد ذلك اطلب منه أن يختار عدة تطبيقات يستخدمها يومياً، ثم اسأله: **لماذا يحتاج هذا التطبيق إلى الكاميرا؟، وهل يحتاج فعلاً إلى الميكروفون؟، وهل يحتاج إلى معرفة موقعي طوال الوقت؟، وماذا قد يحدث إذا أعطيت كل التطبيقات جميع الصلاحيات دون تفكير؟**

استمع إلى إجاباته، ثم ساعده على إلغاء أي إذن لا يحتاج إليه التطبيق، وناقش معه الفرق بين التطبيق الذي يحتاج إلى الإذن فعلاً، والتطبيق الذي يطلب صلاحيات لا علاقة لها بعمله.

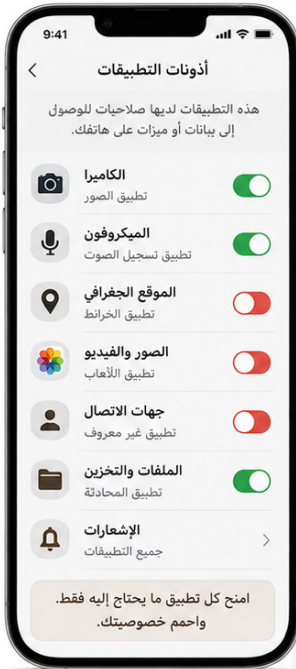
ثم اسأله: ما القاعدة التي ينبغي أن تتذكرها دائماً قبل منح أي تطبيق صلاحية؟

استمع إلى إجابته، ثم ساعده على كتابة قاعدة واضحة، مثل: «لا أمنح أي تطبيق صلاحية إلا إذا كنت أعرف سبب حاجته إليها».

خلاصة تمرين:

مَنْ يَدْخُلُ إِلَى هَاتِفِكَ؟

راجع أذونات التطبيقات، ولا تمنحها إلا عند الحاجة.



أبواب خصوصيتك



الكاميرا

تُستخدم لإلتقاط الصور ومقاطع الفيديو.



الميكروفون

يُستخدم لتسجيل الصوت والمكالمات.



الموقع الجغرافي

يُستخدم لمعرفة مكانك وتتبع تحركاتك.



الصور والملفات

تُستخدم للوصول إلى صور وملفاتك الشخصية.



جهات الاتصال

تُستخدم للوصول إلى قائمة أصدقائك وأرقامهم.



الإشعارات والبيانات

تُستخدم لإرسال الإشعارات وجمع معلومات عنك.

قاعدة الحماية



لا تمنح أي تطبيق صلاحية إلا إذا كانت ضرورية لعمله.



راجع الأذونات بين حين وآخر وألغِ ما لا تحتاجه.



حافظ على خصوصيتك ولا تكشف معلوماتك إلا عند الحاجة.



اقرأ ما يطلبه التطبيق قبل الموافقة على أي صلاحية.



التطبيقات التي تطلب الكثير من الأذونات قد تُستغل بياناتك.



ليس كل خبر أو صورة أو مقطع فيديو نراه في الإنترنت صحيحًا، فقد تكون بعض الأخبار كاذبة، أو الصور معدّلة، أو الإعلانات مضللة. وفي هذا المحور سنتعلم كيف نتحقق من صحة المعلومات قبل تصديقها أو نشرها، وكيف نميز بين الحقيقة والإشاعة، حتى لا ننخدع بما نراه أو نسامه في نشر معلومات غير صحيحة. وسوف نتدرب على ذلك من خلال التمارين الآتية:

١. تمرين: «لا تُصدّق كل ما يُنشر»

الهدف: تدريب الناشئ على التثبت من الأخبار والمعلومات الرقمية (Digital Information Verification)، من خلال تعليمه التحقق من صحة ما يقرأ أو يسمع قبل تصديقه أو نشره، وترسيخ شعوره بالمسؤولية الشرعية والأخلاقية تجاه ما ينقله للآخرين.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك، ثم ابدأ معه الحوار بالسؤال الآتي: **برأيك، هل كل ما يُكتب في الإنترنت صحيح؟**

دعه يجيب، ثم اسأله: **إذا قرأت خبرًا يقول: «غداً ستُغلق جميع المدارس»، أو «نيزك ضخم سيصطدم بالأرض بعد يومين»، فهل ستصدق الخبر مباشرة؟**

فإن قال: (لا)، فاسأله: وماذا ستفعل قبل أن تصدقه؟

استمع إلى جوابه، ثم قل له:

العاقل لا يبني أحكامه على أول خبر يسمعه، بل يبحث عن مصدره، ويتأكد من صحته، لأن هناك دوافع كثيرة تدفع بعض الناس إلى الكذب ونشر الأخبار غير الصحيحة في مواقع التواصل الاجتماعي، فمنهم من ينشر الشائعات لإثارة الفتنة والخوف والبلبل بين الناس، ومنهم من يفعل ذلك لجذب انتباه الناس وزيادة المشاهدات، ومنهم من يسعى إلى تحقيق الشهرة وكسب عدد أكبر من المتابعين، ومنهم من يريد تحقيق مكاسب مالية أو الترويج لمنتج أو خدمة، ومنهم من يحاول التأثير في آراء الناس أو تحقيق مصالح شخصية، ومنهم من يقصد تشويه سمعة الآخرين أو الانتقام منهم، إلى غير ذلك من الأسباب. ولذلك لا ينبغي أن نصدق كل ما يُنشر، بل نتثبت أولاً من صحته قبل أن نصدقه أو ننشره.

ثانيًا: الحوار والمناقشة

ثم اسأله: هل تعتقد أن كل شخص يستطيع أن ينشر أي خبر في الإنترنت؟

سيجيب غالبًا: نعم.

قل له: إذن، ليس كل ما يُنشر يستحق أن يُصدق، فسهولة النشر لا تعني صحة المعلومة.

ثم قل له: تخيل أن شخصًا أخبرك أن أحد أصدقائك أساء إليك، فهل تحكم عليه مباشرة دون أن تتأكد؟

فإن قال: (لا)، فقل له: وكذلك الأخبار في الإنترنت، فإن الحكم قبل التثبت قد يوقع الإنسان في الظلم، أو يجعله ينقل الكذب إلى الآخرين دون أن يشعر.

ثم قل له:

ونحن اليوم نعيش في زمن كثرت فيه وسائل نشر الأخبار، واختلط فيه الصدق بالكذب، والحق بالباطل، وانتشرت فيه الشائعات وأساليب الخداع والتضليل، لذلك لا ينبغي أن نصدق كل ما نراه أو نسمعه أو يصل إلينا عبر الإنترنت حتى نتأكد من صحته. وقد نبّه الإمام الهادي عَلَيْهِ السَّلَامُ إلى هذا المعنى فقال:

«إذا كان زمان، العدل فيه أغلب من الجور فحرام أن يظن بأحد سوءاً حتى يعلم ذلك منه، وإذا كان زمان، الجور أغلب فيه من العدل فليس لأحد أن يظن بأحد خيراً ما لم يعلم ذلك منه»^(٤٩).

ثم قل له: لا يقصد الإمام عَلَيْهِ السَّلَامُ أن نتهم الناس أو نسيء الظن بهم، وإنما يعلمنا أن نحذر وألا نعطي ثقتنا لكل خبر أو لكل شخص من غير دليل، بل نتثبت أولاً، فإذا عرفنا الحقيقة عملنا بها، وإذا لم نتأكد توقفنا حتى يتبين الأمر، وهذا المعنى أشار إليه الله تعالى بقوله:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾^(٥٠).

ثالثاً: التطبيق العملي

ثم اسأله: إذا وصلك مقطع أو صورة أو خبر مثير، فما الأمور التي ينبغي أن تقوم بها قبل أن ترسله إلى غيرك؟
ساعده على الوصول إلى الإجابات، ومنها:

- التأكد من مصدر الخبر.
 - البحث عن الخبر في المصادر الموثوقة.
 - عدم الاكتفاء بعنوان الخبر دون قراءة مضمونه.
 - التفكير في النتائج المترتبة على نشره.
 - الامتناع عن نشره إذا بقي الشك في صحته.
- ثم اسأله: **من يتحمل المسؤولية إذا نشر شخص خبراً كاذباً فصدقه الناس بسببه؟**

وبعد أن يجيب، قل له: إن الإنسان مسؤول أمام الله تعالى عن كلماته كما هو مسؤول عن أفعاله، فقد يكتب كلمة في ثوانٍ، لكنها تؤذي إنساناً سنوات، أو تنشر باطلاً بين آلاف الناس.

رابعاً: المناقشة

اسأله:

- لماذا لا يجوز أن نصدق كل ما يُنشر في الإنترنت؟
- ما الأسباب التي تدفع بعض الناس إلى نشر الأخبار الكاذبة؟
- ماذا قد يحدث إذا نشر الإنسان خبراً غير صحيح؟
- ماذا ينبغي أن تفعل إذا شككت في صحة خبر؟
- لماذا أمرنا الله تعالى بالتثبت قبل نقل الأخبار؟
- كيف تعرف أن مصدر الخبر موثوق؟
- هل كثرة انتشار الخبر دليل على صحته؟

خلاصة تمرين:

لا تصدِّق كل ما يُنشر

تثبَّت قبل أن تصدِّق أو تنشر

لا تصدق مباشرة

خبر غير موثوق
غداً سغلق جميع المدارس



شائعة مضللة
نيزك ضخم سيصطدم
بالأرض بعد يومين



مقطع مفبرك
أحداث لم تقع في الواقع



خطوات التثبت



تأكد من مصدر الخبر



ابحث في مصادر موثوقة



اقرأ الخبر كاملاً
لا تكتفِ بالعنوان



فكر في النتائج
قبل نشره



امتنع عن نشره
إذا بقي الشك

يا أيها الذين آمنوا
إن جاءكم فاسق
بنبأ فتبينوا أن تُصيِّبوا
قومًا بجهالة فتصيِّبوا
على ما فعلتم نادمين

الحجرات / 6

إذا كان زمان
العدل فيه أغلب من الجور
فحرام أن يظن بأحد سوءاً
حتى يعلم ذلك منه،
وإذا كان زمان
الجور أغلب فيه من العدل
فليس لأحد أن يظن بأحد
خيراً ما لم يعلم ذلك منه.
الإمام الهادي عليه السلام

الكلمة أمانة... وما تنشره شاهد لك أو عليك

لماذا نُحذر من تصديق كل ما يُنشر؟



التأثير على
آراء الناس



تحقيق مكاسب
مالية



جذب الانتباه
والمشاهدات



إثارة الفتنة
والبلبلة



تشويه سمعة
الآخرين



أسباب شخصية
أخرى

٢. تمرين: «من الذي يصنع شخصيتك؟»

الهدف: ترسيخ الاستقلال الفكري وحسن اختيار القدوات الرقمية (Digital Role Model Awareness)، من خلال تعليم الناشئ ألا ينخدع بالشهرة وكثرة المتابعين، وأن يختار من يتأثر بهم وفق ميزان الحق، وتعاليم القرآن الكريم، والنبى ﷺ، وأهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَام.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك في مكان هادئ، ثم ابدأ معه بهذا السؤال:

برأيك، من أكثر الأشخاص تأثيراً في الإنسان؟

استمع إلى إجابته، فقد يقول:

الوالدان، أو المعلم، أو الأصدقاء، أو أحد المشاهير.

ثم قل له: نعم، قد يؤثر هؤلاء في شخصية الإنسان، لكنهم غير معصومين، فقد يخطئون وقد يصيبون، ولذلك لا نجعل أحداً قدوةً في كل شيء إلا النبي ﷺ وأهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَام؛ لأن الله تعالى أمرنا باتباعهم، فهم أكمل الناس علماً وأخلاقاً، وقد عصمهم الله تعالى من الخطأ والزلل. وأما غيرهم فنأخذ من كلامهم وأفعالهم ما وافق تعاليم أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَام، ونترك ما خالفها.

ثم قل له: ولكن هل تعلم أن هناك مؤثراً جديداً دخل حياة الناس في هذا العصر، وأصبح يؤثر في ملايين الأشخاص كل يوم؟

قد يسألك: ما هو؟

قل له: إنه الإنترنت، وما يعرضه من مقاطع، ومشاهير، ومؤثرين، وأفكار، وإعلانات.

ثم اسأله: هل كل مشهور يستحق أن يكون قدوة؟

وإذا كان شخص مشهوراً لأنه يضحك الناس، أو يملك ملايين المتابعين، فهل هذا وحده يدل على أنه صاحب أخلاق حسنة أو أن كلامه صحيح؟

ثم بين له أن الشهرة ليست دليلاً على الحق، كما أن كثرة المتابعين ليست دليلاً على حسن الأخلاق. فقد يشتهر الإنسان بعلمه، وقد يشتهر بسوء فعله وتفاهته، وقد يجتمع الناس حول شخص لأنه يقدم ما يثير الفضول، لا لأنه يقدم ما ينفع.

ثانياً: الحوار والمناقشة

ثم اسأله: لو رأيت آلاف الأشخاص يدخلون متجرًا، فهل تدخل معهم دون أن تعرف ماذا يبيع؟

فيذا أجاب: لا. فقل له: فلماذا إذن يتابع بعض الناس أي شخص لمجرد أنه مشهور، أو لأن اسمه ضمن «الترند (Trend)»، أو لأن لديه عددًا كبيرًا من المتابعين؟

ثم تابع الحوار قائلاً:

المؤمن لا يجعل عقله تابعاً للناس، بل يجعل الحق هو الذي يقوده. والحق نعرفه من القرآن الكريم، وتعاليم النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ وأهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، وإذا اشتبه علينا أمر ولم نعرف الصواب،

رجعنا إلى مراجع الدين العدول وسألناهم؛ لأنهم أهل الاختصاص في معرفة أحكام الله تعالى. فإذا وافق كلام المشهور هذه الموازين أخذنا به، وإذا خالفها تركناه، ولو كان يتابعه ملايين الناس، قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ تُطِيعُوا أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ لِيُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ (٥١).

ثم بين له أن الذي يحدد قيمة الإنسان هو موافقته للحق، لا شهرته ولا عدد متابعيه. أي أن المعيار هو موافقة الكلام والعمل للحق الذي جاء به القرآن الكريم وتعاليم النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ وأهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ.

ثالثاً: التطبيق العملي

ثم أسأله: إذا أردت أن تختار شخصاً تتابعه في الإنترنت، فما الصفات التي تبحث عنها؟

دعه يجيب، ثم ساعده على الوصول إلى هذه الصفات:

- أن يكون صادقاً.
- أن يحترم دينه وأخلاقه.
- أن يقدم علماً أو فائدة.
- أن يكون كلامه مهذباً.
- أن يدعو إلى الخير، لا إلى السخرية أو الإساءة أو نشر الرذيلة.

ثم أسأله: هل يوجد شخص تتابعه الآن، وترى أنه لا يحقق هذه الصفات؟ فما التصرف الصحيح الذي ينبغي أن تقوم به؟

ومن هو الشخص الذي يجمع هذه الصفات كلها، وينبغي أن

تتابعه وتستفيد من علمه؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له:

إذا كان هذا الشخص يبعدك عن الله تعالى، كأن يدعوك إلى ما يخالف تعاليم الشريعة، أو يفسد أخلاقك، أو ينشر الأفكار المنحرفة والتفاهات، أو يضيّع وقتك فيما لا ينفع، فتوقف عن متابعته، واستبدله بمن ينفعك في دينك ودنياك، ويزيدك علمًا ووعيًا وأخلاقًا.

وإن أولى الناس بالمتابعة والأخذ عنهم هم العلماء الربانيون؛ لأنهم يعلمون الناس دين الله تعالى، ويدعون إلى الأخلاق الفاضلة، ويرشدونهم إلى طريق الخير. ولذلك حثَّ أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ على ملازمتهم والأخذ عنهم. فقد رُوي عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ، عن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ، قال الحواريون لعيسى عَلَيْهِ السَّلَامُ: يا روح الله، من نجالس؟ قال: «مَنْ يُذَكِّرُكُمْ اللَّهَ رُؤَيْتُهُ، وَيَزِيدُ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقَهُ، وَيُرْغِبُكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ»^(٥٢).

ورُوي عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «إِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ... فَانْظُرُوا عِلْمَكُمْ هَذَا عَمَّنْ تَأْخُذُونَهُ»^(٥٣). ثم بين له أن هذه الروايات لا تعني الأخذ عن كل من يلبس لباس العلماء أو يتكلم باسم الدين، بل عن العلماء العدول الثقات من علماء مذهب أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، السائرين على نهج محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ وأهل بيته عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، المعروفين بالعلم والتقوى والاستقامة؛ لأن الإمام عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: «فَانْظُرُوا عِلْمَكُمْ هَذَا عَمَّنْ تَأْخُذُونَهُ»، أي تحققوا ممن تأخذون منه دينكم وعلمكم.

ثم اسأله: وبرأيك، هل ما تشاهده كل يوم يترك أثرًا في شخصيتك؟ ولماذا؟

فإذا أجاب: نعم. فقل له: الإنسان يشبه الأرض؛ فما يُزرع فيها ينبت مع الأيام. فإذا زرعت فيه العلم، والأدب، والإيمان، أثمرت خيراً، وإذا امتلأت بالسخرية، والكذب، والاستهزاء، والتفاهة، ظهر أثر ذلك في كلام الإنسان وأفكاره وسلوكه، ولو بعد حين.

ثم اسأله: هل الشهرة دليل على أن الإنسان قدوة؟، وكيف تميز بين القدوة الصالحة والقدوة السيئة؟

- لماذا أمرنا أهل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ أن نتثبت ممن نأخذ عنه ديننا وعلمنا؟، وما الصفات التي ينبغي أن تبحث عنها فيمن تتابعه؟
- كيف يؤثر ما تشاهده باستمرار في شخصيتك وأخلاقك؟

خلاصة تمرين:

ما الذي يصنع شخصيتك؟

اختر قدوتك بعقلك، لا بشهرتها

لا تتأثر بـ

الشهرة
ليست دليل الحقيقة

كثرة المتابعين
لا تعني الجودة

المحتوى السطحي
يضيع وقتك ويؤثر على أخلاقك

المقاطع المضللة
قد تباعدك عن الحق

هل هذا الشخص قدوة لي؟

ابحث عن قدوة

موافق للقرآن الكريم
وتعاليم أهل البيت عليهم السلام

يقدم علماً وفائدة
تنفعك في دينك ودنياك

أخلاقه حسنة
وكلامه مهذب

يدعو إلى الخير
والتقوى

ثقة وصادق
في ما ينقل ويعرض

رابعًا: نشاط إلكتروني (العجلة الإلكترونية)

اختبر الناشئة والشباب بلعبة إلكترونية بعنوان: «من الذي يصنع شخصيتك؟» تعتمد على تدوير عجلة إلكترونية تحتوي أسئلة عن هذا التمرين، وعلى المتسابق اختيار الجواب الصحيح بأسرع وقت. يُنظَّم النشاط على شكل مسابقة بإشراف المربي مع تقديم مكافآت للفائزين لزيادة التفاعل وترسيخ المعلومات.

يمكن البدء باللعبة الإلكترونية عبر مسح رمز الاستجابة السريعة أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليقات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.

الخلاصة: لا تتبع أحدا لشهرته أو كثرة متابعيه، بل اختر من يزيد علمك، ويهذب أخلاقك، ويقربك من الله تعالى.



٣. تمرين: «مَن يختار لك ما تشاهد؟»

الهدف: توعية الناشئ بألية عمل الخوارزميات الرقمية (Digi-tal Algorithms Awareness)، من خلال تعليمه كيف تؤثر في المحتوى الذي يشاهده، وتدريبه على توجيه اهتماماته بنفسه، وألا يترك المنصات الرقمية تصنع اختياراته وقيمه.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك، ثم اسأله: لو دخلت إلى متجر، وكان البائع كلما اشتريت شيئاً وضع أمامك أشياء تشبهه، فهل يعني ذلك أن كل ما يعرضه عليك نافع، أم أنه يريد أن تبقى في متجره مدة أطول؟
دعه يجيب، ثم قل له:

هذا ما تفعله كثير من المواقع والتطبيقات؛ فهي تسجّل وتراقب ما تشاهده، وما تضغط عليه، والمدة التي تقضيها أمام كل مقطع، ثم تعرض عليك المزيد من المحتوى المشابه، حتى تبقى أطول وقت ممكن.

ثانياً: الحوار والمناقشة

ثم اسأله:

- لماذا تظهر لك مقاطع تشبه المقاطع التي شاهدتها بالأمس؟
- هل التطبيق يعرف ما هو الأفضل لك، أم يعرف فقط ما يجذب انتباهك؟

• ماذا يحدث إذا شاهد الإنسان باستمرار مقاطع السخرية أو العنف أو التفاهة؟

• هل يمكن أن يظن بعد مدة أن هذا هو الشيء الطبيعي؛ لأنه يراه كثيرًا؟

بعد أن يجيب، قل له:

يا ولدي، ما يظهر أمامك ليس دائمًا اختيارك الكامل، بل قد يكون نتيجة اختيارات سابقة سجّلها التطبيق عنك. فإذا شاهدت محتوى نافعًا، بحثت المنصة لك عن شبيه له، وإذا تابعت محتوى سيئًا، فتحت أمامك أبوابًا أخرى منه.

لكن انتبه، فهذه المنصات لا تختار لك دائمًا ما يصلح دينك أو أخلاقك أو مستقبلك، وإنما تعتمد غالبًا على ما يجذب انتباهك ويجعلك تبقى فيها وقتًا أطول. فإذا توقفت عند مقطع ساخر، أو مشهد غير لائق، أو محتوى تافه، فقد تظن المنصة أنك ترغب في هذا النوع، فتبدأ بعرض المزيد منه، حتى تجد نفسك بعد أيام أو أسابيع محاطًا بالمحتوى نفسه من كل جانب.

ومع كثرة التكرار قد يعتاد الإنسان ما كان ينكره، ويألف ما لم يكن يقبله في البداية، ولذلك ينبغي أن يحسن اختيار ما يشاهده منذ أول مرة.

ثم قرّب إليه الفكرة بهذا المثال:

لو أن طبيبًا يعلم أنك مريض بالسكري، فهل يقدم لك في كل يوم أصنافًا من الحلوى لأنها تعجبك؟ أم يمنعك منها، وينصحك بما ينفع صحتك؟ لا شك أن الطبيب الصادق يبحث عن مصلحتك،

ولو خالفت رغبتك. أما هذه المنصات، فهي لا تعرف ما يصلحك، وإنما تعرض لك غالبًا ما يجذب انتباهك ويزيد من بقائك فيها، سواء كان نافعًا لك أم ضارًا. ولذلك يجب أن تكون أنت القائد، لا أن تجعل الخوارزمية تقودك حيث تشاء.

فإذا ظهر أمامك محتوى يخالف دينك أو أخلاقك، فلا تتوقف عنده، ولا تعاود مشاهدته، ولا تضغط عليه إعجابًا أو تعليقًا أو مشاركة؛ لأن كل تفاعل منك قد يدفع المنصة إلى عرض المزيد من المحتوى المشابه. بل أغلقه مباشرة، واختر «غير مهم»، وابحث عمدًا عن محتوى نافع، حتى تتعلم المنصة أن تقدم لك ما يعينك على العلم والخير، لا ما يجرك إلى التفاهة أو المعصية. وهذا المعنى أشار إليه تعالى بقوله: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾^(٥٤).

فقد فسّر الإمام الباقر عليه السلام الطعام بالعلم بقوله: «علمه الذي يأخذه، عمّن يأخذه»^(٥٥)، أي كما ينظر الإنسان إلى طعام بدنه، فعليه أن ينظر إلى ما يغذي به عقله وقلبه؛ لأن العقل يتغذى بالأفكار، كما يتغذى الجسد بالطعام.

ثالثًا: التطبيق العملي

ثم أسأله: إذا ظهر لك مقطع لا يناسب دينك أو أخلاقك في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، كيوتيوب أو تيك توك أو فيسبوك، فماذا تستطيع أن تفعل بدلًا من الاستمرار في مشاهدته؟

ساعده على الوصول إلى الآتي:

◆ تجاوز المقطع فورًا وعدم الاستمرار في مشاهدته، وذلك بتمريره والانتقال إلى محتوى آخر.

- ◆ عدم الإعجاب بالمحتوى؛ حتى لا تسهم في زيادة انتشاره.
- ◆ استخدام خيار «غير مهتم» أو ما يشابهه، إن كان متاحًا؛ لتقليل ظهور المحتوى المشابه مستقبلاً.
- ◆ إلغاء متابعة الحساب إذا كان يكرر نشر المحتوى غير المناسب، وحظره عند الحاجة.
- ◆ الإبلاغ عن المحتوى أو الحساب إذا كان مخالفًا أو ضارًا ويستدعي الإبلاغ.
- ◆ انتقاد المحتوى المخالف لتعاليم الشريعة أو الداعي إلى الباطل بأسلوب مؤدب وحكيم إذا استلزم الأمر، أما إذا كان التعليق والجدال سيزيدان من انتشار المحتوى من غير فائدة، فالأفضل تجاهله وعدم التفاعل معه.
- ◆ الإكثار من البحث عن المحتوى النافع ومشاهدته والتفاعل معه؛ حتى تتعرف المنصة إلى اهتماماتك وتعرض لك المزيد من المحتوى المشابه.

رابعًا: المناقشة

اسأله:

- هل تعرض المنصات دائمًا ما ينفع المستخدم؟
- كيف تؤثر الخوارزميات في المحتوى الذي نراه كل يوم؟
- ماذا يحدث إذا استمر الإنسان في متابعة المحتوى التافه أو المحرم؟
- كيف تستطيع أن تجعل المنصة تعرض لك محتوى أكثر فائدة؟

مَن يختار لك ما تشاهد؟



كيف تعمل الخوارزميات؟

- تسجّل ما تشاهده وتضغط عليه والمدة التي تقضيها.
- تعرض لك محتوى مشابهًا لتبقيك أطول وقت ممكن.



1

انتبه!

- لا تختار لك ما ينفع دينك أو أخلاقك.
- كثير من المحتوى يجذب انتباهك فقط.



2

ماذا تفعل إذا ظهر محتوى غير مناسب؟



تجاوزة فورًا
ولا تستمر فيه



لا تعجب به
ولا تتفاعل معه



اختر
«غير مهم»



ألقي متابعة
أو اخطره
عند الحاجة



أبلغ عنه إذا كان
مخالفاً أو ضاراً



ابحث عن
المحتوى النافع
وتفاعل معه

3

ابحث عن محتوى نافع وتفاعل معه

- لتتعلم المنصة ما تفضله.
- المشاهدة النافعة تبني عقلك وقيمك.



4

أنت القائد

- كن أنت من يقود اختياراتك.
- لا تدع الخوارزميات تقودك.



5



اختر ما يعينك على دينك وعلمك وأخلاقك،
واترك ما يضيع وقتك ويضرّك.

٤. تمرين: «هل كل عرض يستحق الشراء؟»

الهدف: تنمية الوعي الاستهلاكي الرقمي (Digital Consumer Awareness)، من خلال تعليم الناشئ التحقق من الإعلانات والعروض الإلكترونية، والتأني قبل الشراء، واتخاذ قرارات شرائية واعية تحفظ ماله وتجنبه الخداع والاندفاع.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اسأل ولدك:

- ♦ لو رأيت إعلاناً يقول: «آخر فرصة، اشتر الآن قبل نفاد الكمية»، فهل يعني ذلك بالضرورة أن السلعة جيدة وأن السعر مناسب؟
- ♦ لماذا تستعمل بعض المواقع كلمات مثل: «الآن»، و«بقيت قطعة واحدة»، و«ينتهي العرض بعد دقائق»؟

دعه يجيب، ثم اسأله: برأيك، لماذا يشعر بعض الناس أنهم قد يخسرون شيئاً مهماً إذا لم يشتروا بسرعة؟

استمع إلى إجابته، ثم بيّن له أن بعض الإعلانات لا تهدف إلى مساعدتنا على اتخاذ القرار الصحيح، بل تحاول استعجالنا حتى نشترى قبل أن نفكر أو نقارن أو نستشير.

ثانياً: الحوار والمناقشة

ثم ناقشه في هذه الأسئلة:

- ◆ هل نحتاج إلى السلعة أصلاً؟
- ◆ هل سعرها الحقيقي معروف؟
- ◆ هل الموقع موثوق؟
- ◆ هل توجد تكاليف إضافية، كتكاليف الشحن؟
- ◆ هل يمكن إرجاع المنتج؟
- ◆ هل الصور مطابقة للواقع؟
- ◆ هل قرأت وصف السلعة كاملاً، أم اكتفيت بالصورة؟
- ◆ هل آراء المشتريين حقيقية؟
- ◆ هل طلب الموقع معلومات مصرفية لا يحتاج إليها؟

ثم قل له: يا ولدي، المؤمن لا يندفع وراء كل إعلان، ولا يصدق كل عرض، ولا يشتري كل ما يعجبه، بل يتأنى ويتحقق قبل أن ينفق ماله. ولذلك أمرنا الله تعالى بالحوذر فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾ (٥٦).

ومن صور هذا الحذر أن تتأكد من حاجتك إلى السلعة، ومن صدق الإعلان، ومن أمان الموقع، ومن السعر الحقيقي، قبل أن تتخذ قرار الشراء. فإذا أهمل الإنسان ذلك، فقد يقع في شراء ما لا يحتاج إليه، أو ينفق ماله فيما لا ينفعه، ولهذا نهى الله تعالى عن التبذير والإسراف فقال تعالى: ﴿وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا﴾ (٥٧) ﴿إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ (٥٧)، وقال أيضاً: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (٥٨).

ثم قل له: المشكلة ليست في الشراء عبر الإنترنت نفسه، بل في التسرع في اتخاذ القرار من غير تفكير أو تحقق، والشراء دون حاجة، والتعامل مع المواقع المجهولة، وإعطاء المعلومات المصرفية دون تحقق.

ثالثاً: التطبيق العملي

اختر مع الناشئ منتجاً تحتاج إليه الأسرة، وبيّن له أن الهدف من هذا النشاط ليس الشراء، وإنما تعلم كيفية اتخاذ قرار شراء حكيم. ثم اطلب منه البحث عن المنتج نفسه في ثلاثة مواقع مختلفة، ويكتب في جدول:

(سعر المنتج)، (تكلفة الشحن)، (مدة التوصيل)، (سياسة الإرجاع)، (مواصفات المنتج)، (مدى موثوقية الموقع).

ثم اطلب منه أن يبحث عن علامات الاطمئنان، مثل:

(وضوح اسم الشركة)، (وسائل التواصل معها)، (سياسة الإرجاع)، (معلومات الاتصال الواضحة).

ثم اعرض عليه إعلاناً يستعمل عبارات مثل: «اشترِ الآن»، أو «بقيت قطعة واحدة فقط»، أو «العرض ينتهي بعد دقائق».

واسأله: هل نشترى لأننا اقتنعنا بالمنتج، أم لأن الإعلان استعجلنا وخوفنا من فوات الفرصة؟

وفي نهاية النشاط اتفقا على هذه القاعدة: «لا يتم أي شراء قبل التروي، والمقارنة، والتفكير، واستشارة أحد الوالدين أو أحد ذوي الخبرة».

ثم اسأله:

- ◆ هل كان أرخص سعر هو الأفضل دائماً؟
- ◆ ما التكاليف التي لم تكن ظاهرة في بداية الإعلان؟
- ◆ ما العلامات التي جعلت أحد المواقع أكثر ثقة من غيره؟
- ◆ متى ينبغي أن نتوقف عن الشراء، حتى لو كان السعر منخفضاً؟
- ◆ ماذا تعلمت من مقارنة المواقع قبل اتخاذ قرار الشراء؟

رابعاً: نشاط إلكتروني « اختر أحدهما »

يُقدِّم هذا النشاط على هيئة لعبة إلكترونية تفاعلية بعنوان: «هل كل عرض يستحق الشراء؟»، حيث تُعرض في كل مرة عبارة تعبر عن موقفٍ أو سلوكٍ، ويُوضَع تحتها خياران: (قرار الشراء سليم)، و (قرار الشراء غير سليم). ويُطلب من اللاعب أن يحدّد الإجابة الصحيحة بالضغط على الخيار الصحيح. ويمكن البدء باللعبة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليقات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



هل كل عرض يستحق الشراء؟



تسوق بذكاء
تحافظ على مالك
وتتجنب الخداع



1. قبل الشراء اسأل نفسك:

1

- هل أحتاج إلى هذا المنتج؟
- هل السعر مناسب وحقيقي؟
- هل الموقع موثوق؟
- هل توجد تكاليف إضافية؟
- هل قرأت وصف المنتج كاملاً؟



2. لا تنخدع بالإعلانات

2

- عبارات مثل: «اشترى الآن»، «بقيت قطعة واحدة».
- «العرض ينتهي بعد دقائق» تهدف إلى استجالك لا مصلحتك.
- لا تشتري لأنك خفت أن تفوتك الفرصة.



3. قارن وتحقق قبل الشراء

3

ابحث عن المنتج نفسه في أكثر من موقع، وقارن بين:

- سعر المنتج
- تكلفة الشحن
- مدة التوصيل
- سياسة الإرجاع
- مواصفات المنتج
- مدى موثوقية الموقع



4. ابحث عن علامات الأمان

4

- ✓ معلومات اسم الشركة
- ✓ توضوح اسم الشركة
- ✓ مبيانية ترجيل وتاسحة
- ✓ وسننر فلاح
- ✓ إرجاع واضحة
- ✓ تقييمات وأراء حقيقية



5. اتبع القاعدة الذهبية

5

- لا يتم أي شراء قبل التروي والمفارنة والتفكير واستشارة أحد الوالدين أو ذوي الخبرة.

متى أتوقف عن الشراء؟

- إذا لم أكن أحتاج المنتج.
- إذا كانت التكاليف غير واضحة.
- إذا شعرت أن القرار اندفاعي.
- إذا كان الموقع غير موثوق.

٥. تمرين: «هل تصدّق عينيك؟»

الهدف: تنمية مهارة التحقق من المحتوى الرقمي (Digital Media Verification)، من خلال تدريب الناشئ على اكتشاف الصور والمقاطع والأخبار المضللة، وعدم الاكتفاء بالمظاهر أو العناوين، والتثبت قبل التصديق أو النشر.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

قبل أن تجلس مع ولدك، أحضر صورتين أو خبرين من الإنترنت عن الموضوع نفسه، على أن تكون إحدى المادتين صحيحة، والأخرى مضللة أو ناقصة أو عنوانها يوحي بشيء غير موجود في المحتوى. ويمكن أيضاً اختيار صورة التقطت من زاويتين مختلفتين فتبدو في كل زاوية وكأنها تعطي معنى مختلفاً، أو صورة عدّلت ببرامج التصميم أو الذكاء الاصطناعي، حتى يدرك الناشئ أن التقنية الحديثة أصبحت قادرة على إنتاج صور ومقاطع تبدو حقيقية وهي ليست كذلك.

ثانياً: تنفيذ التجربة والتدريب على التحقق

اعرض على ولدك صورة أو مقطعاً أو خبراً متداولاً، ثم اسأله:
هل تعتقد أن ما تراه أمامك حقيقي؟ وكيف تستطيع أن تتأكد من ذلك قبل أن تصدّقه أو تنشره؟
دعه يجيب بحرية، ثم قل له:

يا بُني، لا يكفي أن تبدو الصورة أو المقطع حقيقيين حتى نصدقهما؛ فقد تكون الصورة قديمة وأُعيد نشرها على أنها لحدث جديد، أو أُخذت من مكان آخر، أو عُدّلت ببرامج التصميم، أو أنشئت أو عُدّلت بالذكاء الاصطناعي، وقد يكون المقطع مجتزأً من سياقه؛ ولذلك علينا أن نتعلم كيف نتحقق مما نراه.

ثم درّبه عملياً على الخطوات الآتية:

١. التحقق من المصدر: ابحث عن الجهة التي نشرت الخبر أولاً، وتأكد من أنها جهة معروفة وموثوقة، ولا تعتمد على حساب مجهول أو منشور لا يُعرف مصدره.

٢. البحث عن الخبر في مصادر أخرى: اكتب الكلمات الأساسية للخبر في محرك البحث، وانظر: هل نشرته جهات موثوقة أخرى؟ وهل تتفق المعلومات الأساسية بينها؟

٣. البحث العكسي عن الصورة: استخدم أدوات مثل Google Lens أو البحث بالصور في Google لمعرفة أين ظهرت الصورة من قبل، ومتى نُشرت، وهل تعود فعلاً إلى الحدث والمكان والتاريخ المذكورين أم استُعملت في سياق آخر.

٤. التحقق من مقاطع الفيديو: اختر لقطة واضحة من المقطع وابحث عنها بالطريقة نفسها، أو ابحث عن كلمات تصف الحدث؛ فقد تكتشف أن الفيديو قديم أو مأخوذ من بلد أو حادثة أخرى.

٥. فحص علامات التعديل أو التوليد بالذكاء الاصطناعي: دقق في التفاصيل غير الطبيعية في الصورة أو المقطع، ويمكن الاستعانة بأدوات متخصصة في فحص المحتوى الرقمي وكشف التلاعب

أو المحتوى المولّد بالذكاء الاصطناعي، مثل Hive Moderation أو AI or Not، مع التنبيه إلى أن نتائج هذه الأدوات قرائن مساعدة وليست حكماً قاطعاً، ولذلك لا نعتمد عليها وحدها. ثم طبّق هذه الخطوات معه على إحدى الصور أو المقاطع المضللة، ودعه يكتشف بنفسه مصدرها الأصلي وحقيقتها. وبعد التحقق، اسأله:

ماذا كنت تعتقد في البداية؟ وماذا اكتشفت بعد البحث والتحقق؟

ثم اطلب منه أن يقرر بنفسه: هل المحتوى صحيح ويستحق النشر، أم أنه مضلل أو لم تثبت صحته، فلا ينشره؟ وقل له: «القاعدة ليست أن نكذب كل ما نراه، وإنما ألا نجعل أعيننا وحدها دليلاً على الحقيقة؛ فنرى، ثم نفكر، ثم نتحقق، ثم نحكم».

وفيما يأتي نماذج يمكن استعمالها في التجربة:

النموذج الأول: أسد في المدينة

❖ الادعاء: صورة لأسد هرب من حديقة الحيوانات ويتجول في شوارع المدينة.

❖ الحقيقة: الصورة قديمة أو من مكان آخر، ثم نُشرت على أنها حادثة جديدة.

❖ النتيجة: قد تكون الصورة حقيقية، لكن الخبر المكتوب معها كاذب؛ لذلك يجب التثبت قبل التصديق أو النشر.



النموذج الثاني: بناية مائلة بعد الزلزال

❖ الادعاء المنتشر: قيل إن الصورة تُظهر بناية تضررت في زلزال بنغلادش سنة ٢٠٢٥.

❖ الحقيقة: الصورة حقيقية، لكنها التُقطت في مدينة أنطاكية التركية بعد زلزال تركيا وسوريا سنة ٢٠٢٣، ثم نُسبت إلى دولة وزلزال آخرين.

❖ النتيجة: أن الصورة حقيقية، والحدث حقيقي، لكن المكان والتاريخ غير صحيحين.



النموذج الثالث: عنوان مضلل

◆ العنوان: «اكتشاف علاج نهائي لمرض السكري».

◆ الحقيقة: عند قراءة الخبر يتبين أنه ما زال في مرحلة البحث والتجارب، ولم يعتمد علاجًا نهائيًا.

◆ النتيجة: قد يكون العنوان مضللًا، بينما التفاصيل تختلف عنه، لذلك لا يكفي قراءة العنوان وحده.

ثالثًا: المناقشة

اسأله بهدوء:

• لماذا تغيّر رأيك؟

• هل كانت المشكلة في نظرك، أم في أنّ المعلومات لم تكن كاملة؟

• هل يمكن أن نخدعنا الصورة أو الفيديو إذا لم نعرف ظروف تصويرهما أو مصدرهما؟

• ماذا كان سيحدث لو أنك صدّقت الخبر الأول ثم نشرته بين أصدقائك؟

• هل يكفي أن ينتشر الخبر كثيرًا حتى يصبح صحيحًا؟

دعه يتأمل، ولا تعطه الإجابة مباشرة، ثم قل له: لقد اكتشفت بنفسك أن الإنسان قد يقتنع بشيء، ثم يكتشف بعد دقائق أنه كان مخطئًا، ليس لأنه لا يفهم، بل لأنه لم ير الحقيقة كاملة.

خلاصة تمرين:

هل تصدّق عينيك؟



ابحث عن الحقيقة وثبتت
قبل التصديق أو النشر

احذر من:

- ✗ الصور القديمة المنسوبة لأحداث جديدة
- ✗ المقاطع المقتطعة من سياقها
- ✗ العناوين المضللة
- ✗ التعديل أو الاستخدام بالذكاء الاصطناعي

خطوات التحقق

5 فحص التعديل والذكاء الاصطناعي افحص العلامات غير الطبيعية، واستخدم أدوات كشف التلاعب والمحتوى المولد بالذكاء الاصطناعي.	4 تحقق من من الفيديو ابحث عن لقطات من المقطع أو عن كلمات تصف الحدث؛ قد يكون قديماً أو من مكان آخر.	3 ابحث عكسياً عن الصورة استخدم Google Lens أو البحث بالصور في Google لمعرفة مكان وتاريخ الصورة الأصلي.	2 ابحث في مصادر أخرى ابحث عن الخبر في وسائل موثوقة أخرى، وتأكد من تطابق المعلومات.	1 تحقق من المصدر تأكد من الجهة الناشرة؛ هل هي موثوقة ومعروفة؟
--	--	--	--	---

أسئلة للتفكير

? هل يكفي أن ينتشر الخبر كثيراً حتى يصبح صحيحاً؟	? ماذا كان سيحدث لو أنك صدقت الخبر الأول ثم نشرته بين أصدقائك؟	? هل يمكن أن نخدعنا الصورة أو الفيديو إذا لم نعرف ظروف تصويرهما أو مصدرهما؟	? لماذا تغيّر رأيك؟ هل كانت المشكلة في نظرك أم في أن المعلومات لم تكن كاملة؟
---	---	--	---



لا تصدق كل ما تراه؛ بل ابحث عن الحقيقة وثبتت قبل التصديق أو النشر، فالموثمن يقوده الدليل والحق.



٦. تمرين: «صحح خطأك»

الهدف: تنمية المسؤولية الرقمية وتصحيح الأخطاء (Digital Re-sponsibility & Accountability)، من خلال تدريب الناشئ على الاعتراف بأخطائه في العالم الرقمي، والمبادرة إلى تصحيحها والاعتذار عنها والتوبة إلى الله تعالى، وعدم الإصرار على الخطأ بعد معرفته.

ملاحظة: يركز التمرين السابق على الوقاية قبل وقوع الخطأ؛ فيعلم الناشئ أن يفكر قبل أن يكتب أو يرسل، أما هذا التمرين فيركز على ما بعد وقوع الخطأ، ويعلمه كيف يتصرف إذا أخطأ؛ فيحذف، ويعتذر، ويصحح، ويتوب.

خطوات التنفيذ:

أولاً: بناء القناعة

اجلس مع الناشئ في وقت هادئ، ثم ابدأ معه بهذا السؤال:

هل تعتقد أن الإنسان قد يخطئ أحياناً؟

سيجيب غالباً: نعم.

فاسأله: وهل الخطأ عيب، أم أن العيب هو الإصرار عليه؟

دعه يفكر، ثم قل له: كل إنسان يخطئ، ولكن الإنسان الصالح هو الذي إذا عرف خطأه رجع عنه، ولم يستكبر.

ثم اسأله: وهل تعتقد أن الإنسان قد يخطئ أيضاً في استخدام الإنترنت؟

دعه يجيب، ثم قل له:

نعم، فقد يكتب كلمة لا تليق، أو يرسل صورة لا ينبغي إرسالها، أو ينشر خبراً ثم يكتشف أنه غير صحيح، أو يعلق على شخص بطريقة تؤذي، أو يشارك محتوى تبين له بعد ذلك أنه مخالف للحق.

ثم اسأله: إذا اكتشفت بعد مدة أنك أخطأت في نشر شيء، فما الأفضل: أن تتركه لأنه قد انتشر، أم أن تحذفه وتعرف بخطئك؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له: الشجاع ليس من لا يخطئ، بل من يملك الشجاعة ليصح خطأه.

ثم اسأله: لو كسرت شيئاً في البيت، ثم اعترفت لوالديك بما حدث، أيهما أفضل: الاعتراف أم إخفاء الحقيقة؟

الجواب: الاعتراف.

قل له: وكذلك في الإنترنت، فإن الاعتذار عن الخطأ لا ينقص من قيمة الإنسان، بل يزيده احتراماً عند الله تعالى وعند الناس. قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ﴾ (٥٩).

هذه الآية تعلمنا أن المؤمن لا يصرّ على الخطأ، بل يسارع إلى إصلاحه والتوبة منه.

ثانياً: خطوات تصحيح الخطأ

ثم اسأله: إذا أخطأت يوماً في استعمال مواقع التواصل الاجتماعي، كأن نشرت معلومة غير صحيحة، أو صورة أو مقطعاً لا يجوز نشره، أو شاركت منشوراً خاطئاً، أو كتبت تعليقاً فيه سخريّة أو إساءة، ثم أدركت خطأك، فماذا ينبغي أن تفعل؟

دعه يجيب، ثم وجّهه إلى الأمور الآتية:

١. إذا كان المنشور يحتوي على محتوى لا يجوز بقاءه، كصورة محرمة، أو مقطع غير لائق، أو كتابة فيها سخرية أو سب أو إساءة، فاحذفه فوراً حتى لا يستمر الناس في مشاهدته أو تداوله.

٢. إذا نشرت معلومة خاطئة، فبادر إلى تصحيحها في المنشور نفسه، واكتب في بدايته تنبيهاً واضحاً بأن المعلومة السابقة كانت غير صحيحة. وإذا كانت المعلومة مهمة، أو كان الخطأ قد انتشر بين الناس، فمن الأفضل أن تحتاط، فبالإضافة إلى تصحيح المنشور السابق، انشر منشوراً آخر مستقلاً توضح فيه المعلومة الصحيحة، وأرسله إلى من سبق أن أرسلت إليهم المعلومة الخاطئة؛ حتى يصل التصحيح إلى أكبر عدد ممن وصل إليهم الخطأ.

مثال: «تنبيه: تم تصحيح الحكم الشرعي المذكور في المنشور؛ فقد كتبت سابقاً أنه جائز، والصحيح وفق فتوى المرجع أنه غير جائز».

ولذلك ينبغي التثبت من صحة المعلومات قبل نشرها، ولا سيما الأحكام الشرعية؛ فقد يعمل الآخرون بالمعلومة الخاطئة ولا يصل إليهم تصحيحها، فيتحمل الناشر مسؤولية ذلك.

٣. إذا ترتب على الخطأ أذى لشخص أو إساءة إليه، فاعتذر له، واطلب منه أن يسامحك إذا أمكن ذلك.

٤. استغفر الله تعالى وتب إليه إذا كان الخطأ معصية، أو تسبب في نشر باطل، أو إيذاء الآخرين.

٥. تعلّم من خطئك، ولا تكرر النشر أو التعليق قبل التثبت والتفكير في المرات القادمة.

وبيّن له أن تصحيح الخطأ بسرعة قد يمنع استمرار انتشاره، ويقلل من آثاره، ولذلك كلما بادر الإنسان إلى الإصلاح كان ذلك أفضل.

ثالثاً: التطبيق العملي

ثم اسأله: برأيك، أيهما أحب إلى الله تعالى: إنسان يخطئ ثم يتوب ويصلح، أم إنسان يعلم أنه مخطئ ويستمر في خطئه؟

استمع إلى جوابه، ثم قل له:

إن الله تعالى يحب من عباده أن يرجعوا إلى الحق، ولذلك فإن الاعتراف بالخطأ دليل على قوة الإيمان، وليس دليلاً على الضعف.

ثم اسأله: إذا رأيت صديقاً نشر شيئاً خاطئاً، فهل تسخر منه، أم تنصحه بلطف حتى يصحح خطأه؟ ولماذا؟

استمع إلى إجابته، ثم بيّن له أن المؤمن يحب الخير لخوانه، ويعينهم على إصلاح أخطائهم، ولا يفضحهم، ولا يشمت بهم، وإنما يأخذ بأيديهم إلى الحق بالحكمة والموعظة الحسنة.

ثم قل له: تخيل أنك نشرت خبراً، وبعد ساعة اكتشفت أنه غير صحيح، فاذكر بالترتيب ماذا ستفعل؟

ودعه يذكر: (أحذف الخبر)، (أنشر التصحيح)، (أعتذر إن ترتب ضرر)، (أستغفر الله)، (لا أكرر الخطأ).

رابعاً: نشاط إلكتروني (المطابقة)

تُجري المربي اختباراً تفاعلياً لقياس مدى استيعاب الناشئة والشباب

للمتمرين، ويُقدّم بأسلوب مشوّق على هيئة مسابقة إلكترونية بعنوان «أخطأت... فكيف أصلح؟»، حيث تظهر على الشاشة مجموعة من العبارات التي تمثّل أخطاءً رقمية مختلفة، وفي الجهة المقابلة مجموعة مبعثرة من العبارات التي تمثّل التصرف الصحيح لإصلاح كل خطأ. وعلى اللاعب أن يقرأ كل خطأ، ثم يسحب إليه العبارة التي تمثّل التصحيح المناسب له.

مثال: اسحب عبارة «نشرتُ خبرًا كاذبًا» إلى عبارة «أنشر المعلومة الصحيحة لمن وصلهم الخبر»، وهكذا.

يمكن البدء باللعب عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



خلاصة تمرين:

صحّ خطأك



خطوات تصحيح الخطأ

- 1 **احذف فوراً**
احذف المحتوى الخاطي أو غير اللائق حتى لا يستمر انتشاره.
- 2 **صحّ المعلومة**
صحّ الخطأ في المنشور، وانشر تصحيحاً واضحاً إذا لزم الأمر.
- 3 **اعتذر إذا لزم**
إذا سبب أذى لشخص أو أسأت إليه، فاعتذر وادع له المغفرة.
- 4 **تُب إلى الله**
استغفر الله وتب إليه إذا كان الخطأ معصية أو نشر باطل أو إيذاء للناس.
- 5 **تعلم ولا تكرر**
تعلم من خطئك، ولا تنشر أو تعلق قبل التثبت والتفكير.

إذا رأيت صديقاً أخطأ



- ✓ لا تسخر منه ولا تفضحه.
- ✓ انصحه بلطف وادع لتصحيح خطئه.
- ✓ ساعده على الوصول إلى الحق بالحكمة والموعظة الحسنة.



اسأل نفسك قبل النشر



هل يرضى الله تعالى عما أنشره؟



هل أتحمّل مسؤولية ما أكتبه أو أنشره؟



هل سيؤذي أحداً أو يسخر منه؟



هل ما أنشره مفيد ولا يضر؟



هل المعلومة صحيحة؟

٧. تمرين: «هل تستطيع أن تقول: لا؟»

الهدف: تنمية الاستقلال والثبات أمام الضغوط الرقمية (Digital Resilience & Peer Pressure Resistance)، من خلال تدريب الناشئ على رفض الدعوات والمحتويات الرقمية الخاطئة بأدب وحزم، وعدم الانسياق وراء ضغط الأصدقاء أو كثرة المشاركين، وجعل رضا الله تعالى معيارًا لاختياراته.

خطوات التنفيذ:

أولاً: بناء القناعة

اجلس مع الناشئ في جو هادئ، ثم ابدأ معه بهذا السؤال:

هل سبق أن دعاك أحد أصدقائك إلى عمل تعرف أنه غير صحيح؟

دعه يجيب بحرية، ولا تقاطعه.

ثم اسأله: وماذا فعلت؟ هل وافقته أم اعتذرت؟

استمع إلى جوابه، ثم قل له:

يا بُني، ليست كل دعوة تستحق أن نقبلها، فالعاقل يختار ما ينفعه، حتى لو رفضه الآخرون.

ثم انتقل إلى العالم الرقمي، وقل له:

برأيك، هل الدعوات السيئة تكون في الواقع فقط، أم قد نجدها أيضًا في الإنترنت؟

سيجيب غالبًا: نعم، توجد في الإنترنت أيضًا.

قل له: صحيح، فقد يرسل أحدهم رابطاً لموقع غير مناسب، أو مقطّعاً لا يرضي الله تعالى، أو لعبة فيها أفكار سيئة، أو يطلب منك الاشتراك في مجموعة تنشر السخرية من الناس، أو الكلام البذيء، أو الشائعات، أو أي محتوى يبعدك عن دينك وأخلاقك.

ثم اسأله:

إذا قال لك صديقك: «الجميع يشاهد هذا المقطع، فلماذا أنت لا تشاهده؟»، فهل توافقه لمجرد أن الجميع فعلوا ذلك؟

دعه يفكر، ثم قل له: المؤمن لا يجعل الحق تابعاً للناس، بل يجعل نفسه تابعاً للحق. وقد قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمنِ الضعيف»^(٦٠)، قال الله تعالى:

﴿وَإِنْ تُطِيعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ خَلَوْا بِهِ سُبُحَانَ اللَّهِ﴾^(٦١). هذه الآية تعلمنا أن كثرة الناس لا تجعل الخطأ صواباً، كما أن قلة الناس لا تجعل الحق باطلاً.

ثانياً: تعلم مهارة الرفض بأدب

ثم اسأله: هل الشجاعة أن توافق أصدقاءك في كل شيء، أم أن تتمسك بالحق ولو خالفوك؟

استمع إلى جوابه، ثم قل له: أحياناً تكون كلمة «لا» أصعب من أي كلمة أخرى، لكنها قد تحمي الإنسان من خطأ يندم عليه سنوات.

ثم اسأله: عندما يدعوك الآخرون إلى أمر لا يرضي الله تعالى، فمن الذي ينبغي أن ترضي: الله تعالى أم الناس؟

استمع إلى جوابه، ثم قل له:

المؤمن يجعل رضا الله تعالى فوق رضا الناس؛ لأنه يعلم أن الناس قد يرضون عنه اليوم ويغضبون عليه غداً، أما رضا الله تعالى فهو الخير الحقيقي.

وقد رُوي عن رسول الله ﷺ «رِضَا النَّاسِ غَايَةٌ لَا تُدْرِكُ»^(٦٢)، وقال الله تعالى:

﴿أَتَخْشَوْنَهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَوْهُ إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^(٦٣).

فلا تتبع الآخرين في الخطأ خوفاً من كلامهم أو سخرية بعضهم، بل تمسك بالحق بأدب واحترام، واعتذر عن الخطأ بلطف، فهذه هي الشخصية القوية التي ترضي الله تعالى قبل أن تطلب رضا الناس.

ثم اسأله: إذا أرسل إليك أحدهم محتوى لا يرضي الله تعالى، وطلب منك مشاهدته بحجة أن كثيراً من الناس قد شاهدوه، فكيف تستطيع أن ترفضه بأدب وتثبت على موقفك؟

دعه يقترح بعض العبارات، ثم ساعده، مثل:

• حتى لو كان كثير من الناس يشاهدونه، فهذا لا يجعله صحيحاً؛ فقد قال الله تعالى:

﴿وَإِنْ تَطِعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾^(٦٤).

- أشكرك، لكنني لا أحب مشاهدة مثل هذه المقاطع.
- هذا المحتوى محرّم، وأنا لا أريد أن أشاهد ما حرّمه الله تعالى.
- لا، هذا لا يناسبني.

- لا أستطيع أن أوافق على هذا المحتوى أو أشجعه؛ لأنه يدعو إلى الباطل، وهو محرّم.
 - أفضل أن أستفيد من وقتي في شيء أنفع.
 - أرجو ألا ترسل لي مثل هذا المحتوى مرة أخرى.
- ثم قل له: رفض الخطأ لا يعني أن تسيء إلى الآخرين، بل تستطيع أن تكون مهذبًا، وحازمًا، وواضحًا في الوقت نفسه.

ثالثًا: التطبيق العملي

- اعرض على الناشئ المواقف الآتية، واطلب منه أن يختار لكل موقف التصرف المناسب، ثم يمثل الرد بصوته:
- أرسل إليه صديق رابطًا لموقع غير مناسب.
 - دعاه أحدهم إلى مجموعة تنشر السخرية والكلام البذيء.
 - قال له أحد أصدقائه: «الجميع يشاهد هذا المقطع، فلا تكن مختلفًا».
 - طلب منه أحدهم تجربة لعبة تتضمن أفكارًا أو مشاهد محرمة.
- ثم ناقشه في جوابه، وساعده على اختيار العبارة المهذبة والحازمة المناسبة لكل موقف، مستعينًا بالعبارات التي تعلّمها في النقطة السابقة.

خلاصة تمرين:

هل تستطيع أن تقول: لا؟



الفكرة الأساسية

- لا تتبع الآخرين في الخطأ لمجرد كثرتهم.
- قل "لا" لما لا يرضي الله، وكن واثقاً من موقفك.



متى تحتاج أن تقول: لا؟



عندما يدعركون
لمجموعة سيئة



عندما ينشرون
سخرية أو شتم



عندما يقترحون
لعبة محرمة



عندما يرسلون
محتوى غير لائق



عندما يطلبون منك
نشر شائعات أو باطل

كيف ترفض بأدب وحزم؟



- ✓ أشكرهم، لكن لا أوافق على هذا.
- ✓ هذا لا يناسبني.
- ✓ لا أشاهد ما لا يرضي الله.
- ✓ أفضل أستفيد من وقتي في شيء نافع.
- ✓ أرجو ألا ترسل لي مثل هذا المحتوى مرة أخرى.



تذكّر دائماً



- ✓ كثرة الناس لا تجعل الخطأ صحيحاً.
- ✓ الشجاعة أن تتمسك بالحق ولو خالفك الآخرون.
- ✓ ارضي الله قبل رضا الناس.





إن الأجهزة الذكية والإنترنت وسائل نافعة إذا أحسنّا استعمالها، لكنها قد تضر بصحتنا ودراستنا وعلاقاتنا مع أسرتنا إذا أكثرنا من استخدامها أو استعملناها في غير وقتها. وفي هذا المحور سنتعلم كيف ننظم وقت استعمال الأجهزة، ونوازن بين حياتنا الرقمية وحياتنا اليومية، ونحافظ على صحتنا، ونجعل التقنية وسيلة للتعلم والعمل النافع، لا سبباً لإضاعة الوقت والواجبات. وسوف نتدرب على ذلك من خلال التمارين الآتية:

١. تمرين: «ابني يعلمني»

الهدف: أن يقوي المربي علاقته بالناشئ، ويتعرف إلى اهتماماته الرقمية، ويبني معه جسور الثقة والحوار من خلال المشاركة، لا الاكتفاء بالمراقبة من بعيد.

خطوات التنفيذ:

أولاً: بناء الثقة وإشعار الناشئ بأهميته

من الوسائل التي تقوّي العلاقة بالناشئ أن يشعر بأن له قيمة، وأن ما يعرفه ويحبه محل اهتمام والديه؛ فحين تمنحه فرصة ليعلمك شيئاً من عالمه الرقمي، فإنك تشعره بأهميته، وتفتح باباً للحوار والثقة بينكما.

ولتحقيق ذلك، اجلس مع الناشئ في مكان هادئ، ثم قل له:
يا بُني، اليوم أريد أن أتعلم منك شيئاً جديداً، وأريدك أن تكون أنت المعلم وأنا المتعلم.

ثم اطلب منه أن يختار تطبيقًا، أو برنامجًا، أو لعبة، أو مهارة رقمية يحبها ويستعملها كثيرًا، ودعه يختار بحرية.

ثم قل له: اشرح لي هذا التطبيق كما لو كنت تشرح لشخص لا يعرف عنه شيئًا.

ثانيًا: التعرف إلى عالم الناشئ الرقمي

استمع إليه باهتمام، ودعه يشرح لك:

ما اسم التطبيق؟، وما فائدته؟، ولماذا يحبه؟، وكيف يستخدمه؟، وما أكثر الأمور التي يستفيد منها فيه؟، ومن الأشخاص الذين يتواصل معهم من خلاله؟، وهل يعرف بعض المخاطر أو السلبيات الموجودة فيه؟، وماذا تفعل إذا واجهتك مشكلة أو موقف أزعجك في هذا التطبيق؟

احرص على أن تستمع أكثر مما تتكلم، ولا تقاطعه أثناء حديثه.

ولا تسخر من اهتماماته، ولا تقلل من قيمة ما يحبه، ولا تحول الجلسة إلى محاضرة أو استجواب، بل أشعره أنك تريد أن تفهم عالمه الحقيقي.

ثالثًا: الحوار والتوجيه

بعد أن ينتهي من الشرح، ابدأ بذكر أمر أعجبك فعلاً في التطبيق أو البرنامج أو اللعبة، أو في طريقته في الشرح؛ حتى يشعر أنك أنصت إليه وفهمت ما عرضه عليك.

ثم انتقل معه إلى تقييم ما اختاره، وناقشه بهدوء في جوانبه

الإيجابية والسلبية، وما يمكن أن يترتب على استعماله من نفع أو ضرر. ولا تكتفِ بالاستماع إلى شرحه، بل حاول أن تشاركه التجربة بنفسك؛ فمثلاً إذا اختار لعبة يحبها، فادخل معه فيها وشاركه اللعب لبعض الوقت، فهذا يزيد من التفاعل بينكما ويقربك منه، كما يساعدك على التعرف عملياً إلى محتوى اللعبة وما قد تتضمنه من أمور نافعة أو ضارة.

وتأكد من طبيعة محتواها وطريقة عملها؛ فقد تشتمل بعض التطبيقات أو الألعاب على أمور محرمة، كالإساءة إلى المقدسات أو القرآن الكريم، أو ظهور صور وملابس غير لائقة، أو الموسيقى المحرمة، أو القمار والمراهنات، أو العلاقات والمحادثات غير المشروعة، أو غير ذلك.



فإن كان أصل استعمالها أو بعض ما فيها محرّمًا، فينبى له ذلك بوضوح، وأشرح له سبب عدم جوازه، وحاوره حتى يقتنع بضرورة ترك الحرام أو تجنبه، ولا تجعل التوجيه مجرد أمر بالمنع من غير بيان وإقناع.

أما إذا كان استعمالها مباحًا أو نافعًا، فأظهر له تقديره لما فيها من جوانب إيجابية، ثم ناقشه فيما يحتاج إلى تحسين أو ضبط، كالأمان الرقمي، والخصوصية، وتنظيم الوقت، واختيار المحتوى، وطريقة التعامل مع الآخرين.

واجعل الحوار قائمًا على السؤال والمناقشة والإقناع، لا على كثرة الأوامر والانتقادات، ولا تجمع عليه ملاحظات كثيرة في جلسة واحدة؛ حتى يبقى الحوار ممتعًا، ويشعر الناشئ أن مشاركتك عالمه الرقمي وسيلة لفهمه وإرشاده، لا لمجرد مراقبته ومنعه.

رابعًا: المتابعة والمناقشة

اتفق معه على تكرار هذه الجلسة بين مدة وأخرى، بحيث يعرفك في كل مرة إلى تطبيق جديد، أو مهارة جديدة، أو تجربة رقمية مختلفة، ولو كانت الجلسة قصيرة؛ فالمدامومة على الحوار أنفع من الجلسات الطويلة المتباعدة.

وبذلك يصبح الحوار الرقمي عادة أسرية، ويعتاد الناشئ أن يرجع إلى والديه أو شخص موثوق لديه خبرة في هذا المجال عند مواجهة أي مشكلة أو موقف يحتاج فيه إلى المشورة.

وبعد انتهاء التمرين، ناقش معه الأسئلة الآتية:

- ماذا تعلم المربي عن اهتمامات الناشئ؟

- وهل أصبح الناشئ أكثر استعدادًا للحديث عن عالمه الرقمي؟
- وهل اكتشف بنفسه خطرًا أو ملاحظة لم يكن منتبهًا إليها؟
- وكيف تساعد المعرفة المشتركة والحوار المستمر على تقليل الفجوة بين الآباء والأبناء؟

الخلاصة: يا بُني، الحوار الصادق، والمشاركة، وبناء الثقة من أعظم وسائل التربية الرقمية. فإذا شعر الأبناء أن والديهم يفهمون عالمهم الرقمي، كانوا أكثر تقبلاً لنصحتهم، وأسرع في الرجوع إليهم عند الحاجة.



٢. تمرين: «هل كل إشعار يستحق انتباهك؟»

الهدف: تنمية إدارة الانتباه والتركيز الرقمي (Digital Attention Management)، من خلال تدريب الناشئ على مقاومة التشتت الناتج عن الإشعارات، وإدارة التنبيهات بحكمة، والمحافظة على حضور القلب والتركيز في العبادة، والدراسة، والحياة اليومية.

طريقة التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك، وضع الهاتف أمامه، ثم اسأله: **لو طرق باب البيت شخص كل دقيقة، فهل تستطيع أن تدرس أو تقرأ أو تتحدث مع أسرتك بهدوء؟**

سيجيب: لا.

قل له: **والإشعارات تشبه طرق الباب؛ فكل صوت أو اهتزاز يقول لعقلك: اترك ما تفعله، وانظر إليّ.**

ثم اسأله:

- هل كل إشعار يصل إلى الهاتف أمر مهم؟
- كم مرة فتحت الهاتف بسبب إشعار، ثم انتقلت إلى تطبيقات أخرى؟
- هل تستطيع العودة مباشرة إلى دراستك بعد مشاهدة عدة مقاطع؟
- ماذا يحدث لخشوع الإنسان إذا كان ينظر إلى هاتفه كلما سمع صوتاً وهو يستعد للصلاة؟

ثم قل له: يا ولدي، إن كثرة الإشعارات تجعل العقل ينتقل من أمر إلى آخر، فتشت الانتباه، وتضعف التركيز، وتقطع التفكير، وقد تجعل الإنسان ينسى ما كان يقوم به. فإذا كان يستعد للصلاة، فقد تشغله عن الخشوع، أو تدفعه إلى تأخيرها، أو تجعله يدخل فيها وقلبه مشغول بما رآه أو سمعه. والشيطان يحرص على صرف الإنسان عن ذكر الله تعالى، وإشغال قلبه بما يبعده عن العبادة والطاعة. ولذلك مدح الله تعالى المؤمنين الذين يحافظون على حضور قلوبهم في الصلاة، فقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾﴾ وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾ (٦٦).



وبين له أن كثرة الإشعارات والمقاطعات قد تُشعر الإنسان بالإرهاق والضغط الذهني؛ لأنه يحتاج في كل مرة إلى استعادة تركيزه والعودة إلى ما كان يقوم به. أما ضبط الإشعارات وتقليل المقاطعات غير الضرورية، فيساعد على هدوء الذهن، وزيادة التركيز، وإنجاز الأعمال بصورة أفضل، ويجعل القلب أكثر حضورًا في الصلاة.

لذا اجعل من عادتك أن تُفعل وضع «عدم الإزعاج» عند الصلاة، والدراسة، والنوم، أو عند أي عمل يحتاج إلى تركيز؛ حتى تكون أنت الذي يتحكم في هاتفك، لا الهاتف هو الذي يتحكم فيك.

ثانيًا: التطبيق العملي

ثم أخبره: ليس المطلوب أن نلغي جميع الإشعارات، بل أن نحسن إدارتها. فمن الحكمة أن نكتم إشعارات التطبيقات التي لا نحتاج إليها، كالألعاب، والإعلانات، والمقاطع الترفيهية، ومواقع التواصل، وأن نبقي الإشعارات المهمة فقط، كاتصالات الوالدين، أو اتصالات من ننتظر منهم أمرًا ضروريًا.

ثم اطلب منه أن يذكر:

- التطبيقات التي تحتاج إلى إشعار فوري.
- والتطبيقات التي يمكن كتم إشعاراتها.

وناقشه في سبب اختياره. ثم ساعده عمليًا على فتح إعدادات الهاتف، وكتم إشعارات أحد التطبيقات غير الضرورية، ليطبق ما تعلمه بنفسه.

ثم اسأله:

• ما الإشعارات التي تحتاج إليها فعلاً؟ ، وما الإشعارات التي يمكن الاستغناء عنها؟ ، وكيف تؤثر كثرة الإشعارات في الدراسة والعبادة؟

• ماذا ستغير في إعدادات هاتفك بعد هذا التمرين؟ ، وما الوقت الذي ترى أنه الأنسب لتفعيل وضع عدم الإزعاج، ولماذا؟

ثالثاً: نشاط إلكتروني (صنّف الإشعار)

يُقدّم هذا النشاط على هيئة لعبة إلكترونية تفاعلية بعنوان: «هل كل إشعار يستحق انتباهك؟»، حيث تُعرض في كل مرة عبارة تعبّر عن موقفٍ أو سلوكٍ، ويُوضَع تحتها خياران: (يستحق الانتباه)، و (لا يستحق الانتباه). ويُطلب من اللاعب أن يحدّد الإجابة الصحيحة بالضغط على الخيار الصحيح. ويمكن البدء باللعبة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.

الخلاصة: ليس كل إشعار يستحق انتباهك. فاحفظ تركيزك، واضبط إشعارات هاتفك، واجعلها تخدمك، ولا تسمح لها أن تسرق وقتك أو تشتت عبادتك ودراستك.



٣. تمرين: «الأسرة أولاً»

الهدف: تعزيز التوازن بين الحياة الرقمية والعلاقات الأسرية (Dig-ital-Life Balance)، من خلال ترسيخ أهمية تقديم الأسرة على الانشغال بالأجهزة الرقمية، وتنمية آداب الحضور والتفاعل مع الوالدين وأفراد الأسرة، وإعطاء كل ذي حق حقه.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك في وقت تجتمع فيه الأسرة، ثم ابدأ معه بهذا السؤال: **ما أكثر شيء يسعدك عندما تجلس مع أسرتك؟**

دعه يتحدث بحرية، فقد يقول: الحديث، أو الضحك، أو تناول الطعام معاً، أو سماع القصص.

ثم اسأله: **وهل تستطيع شاشة الهاتف أن تمنحك هذه المشاعر نفسها؟**

استمع إلى جوابه، ثم قل له: قد يمنحنا الهاتف معلومات أو ترفيهًا، لكنه لا يستطيع أن يمنحنا دفء الأسرة، ولا حنان الوالدين، ولا المحبة التي نشعر بها عندما نجلس مع من نحب.

ثانيًا: الحوار والتأمل

ثم اسأله: **تخيل أننا جلسنا جميعًا على مائدة الطعام، لكن كل واحد منا ينظر إلى هاتفه، فلا أحد يتحدث مع الآخر، ولا أحد يتسم للآخر، فهل نسمي هذا اجتماعًا عائليًا؟**

دعه يفكر، ثم سيقول غالبًا: لا.

قل له: لماذا؟

استمع إلى جوابه، ثم قل: لأن الأجساد اجتمعت، أما القلوب فلم تجتمع.

ثم اسأله: لو خيروك بين أن ترسل رسالة تهنئة لجدك في الهاتف، أو أن تزوره بنفسك وتصافحه وتبتسم في وجهه، أيهما سيكون أجمل؟ ولماذا؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له: صحيح أن الإنترنت يسهل التواصل، لكنه لا يستطيع أن يحل محل اللقاء الحقيقي، ولا أن يعوّض حُسن الأم، أو حديث الأب، أو جلسة الأسرة. فالإنترنت نعمة إذا استعملناه للتواصل عند البعد، لكنه لا ينبغي أن يجعلنا نهمل من يجلسون بجانبنا.

ثم قل له: لقد أمرنا الله تعالى بالإحسان إلى الوالدين، ومن الإحسان أن نعطيها من وقتنا واهتمامنا، وأن نستمع إليهما، وأن نتحدث معهما، لا أن يكون الهاتف هو شغلنا الشاغل كلما جلسنا معهما. قال الله تعالى: ﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ (٦٧).

ثم اسأله: برأيك، كيف يشعر الأب أو الأم عندما يتحدثان مع ابنهما، لكنه لا يرفع عينيه من شاشة الهاتف؟

اتركه يحيب، ثم قل: ربما يشعران بالحزن، ويظنان أن الهاتف أصبح أهم منهما، مع أنهما لا يريدان إلا دقائق من اهتمام ابنهما.



ثم اسأله: ما الأمور التي نستطيع أن نفعلها مع الأسرة، ولا يستطيع الإنترنت أن يعوضها؟

ساعده على الوصول إلى بعض الأفكار، مثل: (تبادل الحديث والابتسامات)، (تناول الطعام معًا)، (زيارة الأقارب)، (التعاون في أعمال المنزل)، (اللعب الجماعي)، (قراءة القرآن الكريم أو قصة نافعة معًا)، (ممارسة رياضة أو القيام بنزهة عائلية معًا). ثم اسأله: هل تستطيع أن تجعل للهاتف وقتًا، ولأسرتك وقتًا؟

فإذا أجاب: نعم.

فقل له: هذا هو التصرف الحكيم، فالإنسان الناجح هو الذي يعطي كل ذي حق حقه، فلا يظلم أسرته بسبب الهاتف، ولا يحرم نفسه من أجمل اللحظات مع من يحب.

ثالثًا: المناقشة

اسأله: لماذا لا يستطيع الإنترنت أن يعوض الجلسات العائلية؟، كيف يشعر الوالدان عندما ينشغل أبناؤهما بالهاتف أثناء الحديث معهما؟، وما الأعمال التي تحب أن تقوم بها مع أسرتك بعيدًا عن الهاتف؟، ما القاعدة التي يمكن أن تتفق عليها الأسرة عند الجلوس معًا؟

ثم اتفقوا جميعًا على قاعدة أسرية عملية، مثل: إغلاق الهواتف أو وضعها جانبًا أثناء الطعام أو الجلسة العائلية، إلا عند الحاجة.

الخلاصة: يا بُني، الإنترنت وسيلة نافعة، لكنه لا يعوض دفع الأسرة ولا بركة الجلوس مع الوالدين والأقارب. فأعطِ كل ذي حق حقه، واجعل لأسرتك وقتًا لا يشاركها فيه الهاتف.

٤. تمرين: «ساعة بلا إنترنت»

الهدف: تعزيز التوازن الرقمي وبناء البدائل النافعة (Healthy Dig-ital Balance)، من خلال تدريب الناشئ على الاستمتاع بالأنشطة الواقعية، واكتشاف أن السعادة لا تنحصر في الإنترنت، وتنمية قدرته على التحكم في استخدام الأجهزة وتوزيع وقته بصورة متوازنة.

طريقة التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

في أحد الأيام، اتفق مع ولدك على إغلاق جميع الأجهزة الإلكترونية مدة ساعة كاملة، وتشمل الهاتف، والجهاز اللوحي، والحاسوب، والتلفاز إن أمكن.

وأخبره أن هذه ليست عقوبة ولا حرماناً، وإنما تجربة نريد أن نكتشف من خلالها أن للحياة متعةً وجمالاً خارج الشاشات.

وقبل أن تبدأ الساعة، اطلب منه أن يفكر في الأنشطة التي يستطيع القيام بها بعيداً عن الأجهزة، وساعده على اختيارها من جوانب مختلفة، مثل:

- الجانب الديني: قراءة القرآن، حفظ سورة، تعلّم حكم شرعي.
- الجانب العلمي: قراءة كتاب، مراجعة درس، تعلّم لغة.
- الجانب الصحي: ممارسة الرياضة، المشي، تمارين خفيفة.
- الجانب الأسري والاجتماعي: الجلوس مع الأسرة، مساعدة الوالدين، اللعب مع الإخوة.

• جانب الهوايات: الرسم، الكتابة، الأشغال اليدوية، الاعتناء بالنباتات.

• الجانب الشخصي: ترتيب الغرفة، تنظيم الكتب أو إنجاز عمل مؤجل.

ثم اطلب منه أن يختار من هذه الجوانب أربعة أنشطة يحبها، ويخصص لكل نشاط نحو خمس عشرة دقيقة، ويكتبها في ورقة بعنوان: «خطتي لساعة بلا إنترنت».

بعد ذلك تبدأ التجربة: تُغلق الأجهزة، ويقضي الساعة في الأنشطة التي اختارها بنفسه. ولا تتدخل في أثناء الساعة، بل دعه يعيش التجربة بهدوء ويكتشف بنفسه ما يمكن أن يفعله ويستمتع به بعيداً عن الشاشة.

بعد انتهاء الساعة، اجلس معه واسأله:

- هل مرت الساعة بسرعة أم ببطء؟
 - ما أكثر نشاط استمتعت به؟
 - هل شعرت بالملل طوال الوقت، أم في بدايته فقط؟
 - هل اكتشفت شيئاً جديداً تستطيع فعله بعيداً عن الإنترنت؟
 - هل شعرت أنك تحدثت مع أسرتك أكثر من المعتاد؟
 - وهل هناك نشاط أعجبك حتى إنك ترغب في تكراره كل أسبوع؟
 - لو كررنا هذه التجربة مرة كل أسبوع، هل توافق؟
- استمع إلى إجاباته دون أن تقاطعه.



ثم اسأله السؤال الأهم:

هل كنت تعتقد قبل هذه التجربة أنك لا تستطيع الاستغناء عن الإنترنت لمدة ساعة؟ وهل تغيرت فكرتك الآن؟

دعه هو الذي يجيب، ولا تلقنه الإجابة.

ثم قل له: لقد رأيت بنفسك أن الإنترنت ليس المصدر الوحيد للمتعة، وأن الإنسان يستطيع أن يعيش وقتًا جميلًا ومفيدًا بعيدًا عن الشاشة. وكلما كثرت هوايات الإنسان وأنشطته النافعة، قلَّ تعلُّقه بالشاشات، وأصبح أكثر توازنًا وسعادة.

وحينما تعتاد أن تمنح نفسك وقتًا بلا أجهزة، تصبح أقوى إرادة، وأقدر على التحكم في وقتك، فلا يعود الهاتف هو الذي يقودك، بل تصبح أنت الذي تقوده.

وبيّن له أن المؤمن هو الذي يملك زمام نفسه، ولا يجعل أي شيء يتحكم في وقته، أو عبادته، أو علاقاته مع أسرته.

ثانيًا: النشاط التطبيقي «ابن ساعتك بلا إنترنت»

اكتب على بطاقات ورقية مجموعة من الأنشطة المتنوعة، بعضها يمكن القيام به بعيدًا عن الأجهزة، وبعضها يحتاج إلى جهاز أو إنترنت، ثم اخلط البطاقات وضعها أمام الناشئ.

ضع أمامه صندوقًا بعنوان «ساعتي بلا إنترنت»، وسلة أخرى بعنوان «ليس في هذه الساعة»، ثم اطلب منه قراءة كل بطاقة وتصنيفها في المكان المناسب.

ومن البطاقات المقترحة:

١. قراءة القرآن الكريم.
٢. ممارسة الرياضة.
٣. مشاهدة مقاطع قصيرة.
٤. الجلوس مع الأسرة.
٥. الرسم أو الكتابة.
٦. تصفح مواقع التواصل.
٧. الاعتناء بالنباتات.
٨. اللعب بلعبة إلكترونية.
٩. ترتيب الغرفة.
١٠. مشاهدة التلفاز.
١١. قراءة كتاب ورقي.
١٢. مساعدة الوالدين.

بعد الانتهاء، اطلب منه أن يختار من صندوق «ساعتي بلا إنترنت» أربعة أنشطة يحبها، ويخصص لكل نشاط نحو خمس عشرة دقيقة، ثم يبدأ تجربته ويقضي الساعة بعيداً عن الأجهزة.

ولا تتدخل أثناء الساعة، بل دعه يعيش التجربة بنفسه ويكتشف الأنشطة التي يستمتع بها بعيداً عن الشاشة.

الإجابات:

ساعتي بلا إنترنت: ١، ٢، ٤، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٢.

ليس في ساعتي: ٣، ٦، ٨، ١٠.

الخلاصة: السعادة لا تسكن الشاشات، بل تسكن في العلم، والعبادة، والهوايات النافعة، والجلوس مع الأسرة. فإذا أحسنت توزيع وقتك، وجعلت للإنترنت حداً، اكتشفت أن الحياة أوسع وأجمل مما تراه في الشاشة.

٥. تمرين: «هل تستعمل جهازك بطريقة صحية؟»

الهدف: تنمية الوعي الصحي عند استعمال التقنيات الرقمية (Dig-ital Health & Ergonomics)، من خلال تدريب الناشئ على مراعاة الوضعية الصحيحة للجسم، والمحافظة على العينين والرقبة والظهر، وتجنب العادات التي قد تسبب التعب والإجهاد أثناء استعمال الحاسوب والهاتف والجهاز اللوحي.

طريقة التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

بينّ للناشئ أن الإنسان حين يقوم بأي عمل بصورة متكررة أو لمدة طويلة، ينبغي أن يتعلم الطريقة الصحيحة لأدائه؛ لأن الخطأ البسيط إذا تكرر كل يوم قد يؤدي مع مرور الوقت إلى التعب والإجهاد. واستعمال الأجهزة الرقمية لا يختلف عن ذلك؛ فليس المهم فقط ماذا نشاهد أو ماذا نتعلم من خلالها، وإنما ينبغي أيضاً أن نراعي صحة أجسامنا أثناء استعمالها.

ثم اجلس مع الناشئ، وضع أمامه حاسوباً أو هاتفاً أو جهازاً لوحيّاً، واسأله: **هل تعتقد أن طريقة جلوسنا، وموضع الشاشة، ومدة بقائنا أمامها يمكن أن تؤثر في صحة أجسامنا؟**

دعه يجيب، ثم قل له:

نعم، فقد يؤدي استعمال الأجهزة بطريقة غير مناسبة إلى إجهاد العينين، أو الشعور بالتعب والألم في الرقبة والظهر والكتفين واليدين، ولا سيما مع الاستمرار مدة طويلة.

وقد أرشدتنا الشريعة إلى تجنب ما يعرض الإنسان للضرر، قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(٦٨)، فالآية تنهى عن إلقاء الإنسان بيده فيما يؤدي به إلى التهلكة، ويُستفاد منها أصل عام في اجتناب ما يعرض الإنسان للهلاك والضرر.

كما رُوي عن الإمام الكاظم عَلَيْهِ السَّلَامُ: «رَأْسُ الْحِمِيَةِ الرَّفْقُ بِالْبَدَنِ»^(٦٩). وهذا يلفت إلى أهمية الرفق بالجسد وعدم إرهاقه أو تعريضه لما يؤذيه.

ومن مصاديق العناية بالبدن في حياتنا اليوم مراعاة الطريقة الصحية عند استعمال الأجهزة الرقمية؛ فلا نجعل طريقة جلوسنا، أو طول بقائنا أمام الشاشة، أو سوء استعمالنا لها سبباً في إجهاد أجسامنا والإضرار بها.

ولذلك توجد مجموعة من الإرشادات الصحية التي ينبغي أن نراعيها عند استعمال الأجهزة الرقمية، ومن أهمها:

١. الظهر والرأس: اجعل ظهرك مدعوماً بالكرسي، وحافظ على الرأس والرقبة في وضع طبيعي ومتوازن مع الجسم، وتجنب الانحناء أو الالتواء مدة طويلة.

٢. موضع الشاشة: اجعل شاشة الحاسوب أمامك مباشرة، ويكون أعلاها عند مستوى العين أو أخفض منه قليلاً؛ حتى لا تضطر إلى رفع الرأس أو خفضه بصورة غير مريحة.

٣. المسافة عن الشاشة: اجعل شاشة الحاسوب على مسافة مريحة تسمح لك بالقراءة من دون الميل إلى الأمام، وتكون عادة على

مسافة تقارب (٥٠-١٠٠ سم) من العين بحسب حجم الشاشة والكتابة. ولا تقرب الهاتف أو الجهاز اللوحي من عينيك بصورة مبالغ فيها.

٤. القدمان: اجعل قدميك مستندتين بالكامل إلى الأرض، أو إلى مسند للقدمين عند الحاجة، وتجنب الجلوس الملتوية وغير المتوازنة مدة طويلة.

٥. الكتفان والذراعان واليدين: اجعل كتفيك مرتاحين، ومرفقيك قريبين من جسمك، وحافظ على اليدين والرسغين في وضع مستقيم ومريح قدر الإمكان.

٦. إراحة العينين: لا تحديق في الشاشة مدة طويلة متواصلة، بل انظر بين حين وآخر إلى شيء بعيد، وأبعد نظرك عن الشاشة وارمش بصورة طبيعية؛ لإراحة العينين وتقليل الإجهاد والجفاف.

٧. الحركة وتغيير الوضعية: لا تبقَ جالسًا في الوضع نفسه مدة طويلة، بل غير وضعيتك، وقف وتحرك ومدد جسمك بصورة دورية؛ فحتى الجلسة الجيدة لا ينبغي أن تستمر ساعات من دون حركة.

٨. الإضاءة والانعكاسات: استعمل الجهاز في إضاءة مريحة، وتجنب الضوء الشديد والوهج والانعكاسات على الشاشة؛ لأنها قد تجهد العينين وتدفعك إلى اتخاذ وضعيات غير مريحة حتى تتمكن من الرؤية.^(٧٠)

هذه الإرشادات لا تعني أن الأجهزة مضرّة، وإنما تدعونا إلى حسن استعمالها ومراعاة أجسامنا؛ فهي أمانة يجب الحفاظ عليها وتجنب ما يضرها.

1 الظهر والرأس

الظهر مدعوم
والرأس والرقبة في
وضع طبيعي

2 موضع الشاشة

أعلى الشاشة عند
مستوى العين
أو أقل قليلاً

50-100 سم

3 المسافة عن الشاشة

المسافة بين
50-100 سم تقريباً

4 الكتفان والذراعان واليدين

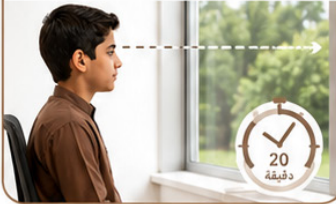
الكتفان مرتاحان
والمرفقان قريبان
من الجسم واليدين
والرسغان مستقيمان

5 القدمان

القدمان مستندتان
بكاملهما على الأرض
أو على مسند

6 إراحة العينين

انظر إلى شيء بعيد
كل 20 دقيقة تقريباً
وارمش عينيك



7 الحركة وتغيير الوضعية

لا تبق جالساً مدة طويلة،
قم و تحرك و مد جسك
كل 30-60 دقيقة

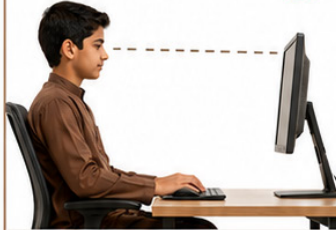


8 الإضاءة والانعكاسات

إضاءة مناسبة
وتجنب الوهج
والانعكاسات



استخدام الحاسوب



وضعية صحيحة ومريحة

استخدام الهاتف



لا تقرب الهاتف من عينيك

استخدام الجهاز اللوحي



اجعل الجهاز على مستوى
مناسب للعين

ثانيًا: التطبيق العملي

قل له: والآن سنرى هل نطبق هذه الإرشادات فعلاً أم نعرفها فقط.

اطلب منه أن يجلس أمام الجهاز بالطريقة التي اعتاد عليها من غير أن تصحح جلسته في البداية، ثم التقط صورة لوضعيته من الجانب بعد استئذانه، أو اجعله ينظر إلى نفسه في مرآة.

ثم اطلب منه أن يفحص وضعيته بنفسه في ضوء الإرشادات السابقة: هل الرأس والرقبة في وضع مريح؟ هل الظهر مدعوم؟ هل الشاشة في موضع مناسب؟ هل المسافة بينها وبين العينين مناسبة؟ هل القدمان ثابتتان؟ هل الكتفان والذراعان مرتاحان؟ هل الإضاءة مناسبة؟

لا تسارع إلى تصحيح أخطائه، بل دعه يكتشفها بنفسه.

بعد ذلك، عدّلاً مكان استعمال الجهاز معاً: اضبط الكرسي والشاشة، وثبّتا القدمين، وحسّنا الإضاءة، وأبعدا الشاشة إلى المسافة المناسبة، وصحّحنا وضع الرأس والرقبة والذراعين.

ثم اجعله يجلس مرة أخرى، والتقط صورة ثانية للوضعية الصحيحة، وقارن الصورتين معه.

واسأله: أي الوضعتين أريح لجسمك؟ وما الأخطاء التي اكتشفتها بنفسك؟

ثم درّبه عملياً على أن يقطع الجلوس الطويل من وقت إلى آخر، فيبعد نظره عن الشاشة، وينظر إلى شيء بعيد، ثم يقف ويتحرك ويمدد جسمه قبل أن يعود إلى الجهاز.

ثالثاً: سجلّ الملاحظة

اطلب منه في أحد الأيام أن يراقب نفسه أثناء استعمال الأجهزة، ويسجل في جدول بسيط بعنوان: «كيف استعملت جهازك اليوم؟»: (وضعية الظهر والرقبة)، (المسافة عن الشاشة)، (راحة العينين)، (الإضاءة)، (الحركة والاستراحة)، (أي تعب أو انزعاج شعر به). وفي نهاية اليوم، راجع الجدول معه، ولا تجعل الغرض البحث عن الأخطاء فقط، بل امدحه على العادات الصحية التي التزم بها، وحددا عادة واحدة تحتاج إلى تحسين في اليوم التالي.

رابعاً: المناقشة

اسأله:

- ما أكثر خطأ اكتشفته في طريقة استعمالك للجهاز؟، وما الفرق الذي شعرت به بعد تعديل جلستك؟
- لماذا لا تكفي الجلسة الصحيحة إذا بقينا أمام الشاشة مدة طويلة من دون حركة؟
- ما الذي يمكن أن يحدث إذا اعتاد الإنسان الانحناء على الهاتف أو الجلوس بطريقة غير مريحة مدة طويلة؟
- ما العادة الصحية التي ستلتزم بها من اليوم عند استعمال أجهزتك؟

الخلاصة: حافظ على عينيك ورقبتك وظهرك، وتجنب الجلوس الطويل؛ لتتفع بالتقنية دون أن تضر بصحتك.

٦. تمرين: «تجربة الذاكرة الممتلئة»

الهدف: تنمية الوعي بأثر المحتوى الرقمي في الذاكرة والتفكير (Digital Cognitive Awareness)، من خلال تمكين الناشئ من اكتشاف الفرق بين أثر المحتوى العشوائي والمحتوى النافع، وإدراك أن قيمة ما يشاهده ليست في كثرته، بل في أثره على عقله وشخصيته.

خطوات التنفيذ:

أولاً: إجراء التجربة

اختر مع ولدك يوماً مناسباً، ثم اتفقا على إجراء تجربة بسيطة.

المرحلة الأولى:

اجعل ولدك يشاهد لمدة (١٥) دقيقة فقط مجموعة من المقاطع القصيرة أو الصور العشوائية التي لا تحمل فائدة علمية أو تربوية، كما يحدث عادة عند التنقل السريع بين المقاطع. بشرط ألا تتضمن هذه التجربة أي محتوى محرم أو غير مناسب لعمره، وإنما تكون مقاطع مباحة لكنها عشوائية وغير هادفة، مثل: مقاطع طرائف مباحة، أو لقطات حيوانات، أو ألعاب بسيطة، أو مناظر طبيعية متفرقة، أو معلومات متفرقة لا يجمعها موضوع واحد ولا تحقق هدفاً تعليمياً أو تربوياً.

بعد انتهاء الخمس عشرة دقيقة، لا تناقشه مباشرة، بل اطلب منه أن يغلق الجهاز تماماً. انتظرا عشر دقائق، ثم أعطه ورقة وقل له: «اكتب كل ما تتذكره مما شاهدته قبل قليل».

لا تساعده، ولا تذكره بشيء.



المرحلة الثانية:

في يوم آخر، أو بعد عدة ساعات، كرر التجربة بالطريقة نفسها، لكن هذه المرة اجعل مدة المشاهدة (١٥) دقيقة أيضًا، إلا أن المحتوى يكون هادفًا، مثل:

قصة من سيرة النبي محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ، أو معلومة علمية، أو تجربة علمية، أو برنامج عن الحيوانات، أو تعليم مهارة جديدة، أو درس في القرآن الكريم، أو أي مادة تعليمية تناسب عمره. ثم أغلق الجهاز، وانتظر عشر دقائق، واطلب منه مرة أخرى أن يكتب كل ما بقي في ذاكرته.

ثانيًا: المقارنة والحوار

ضع الورقتين أمامه، ثم اطلب منه أن يقارن بينهما بنفسه. واسأله:

- في أي التجربتين تذكرت معلومات أكثر؟
 - أيهما بقي أثره في ذهنك مدة أطول؟
 - أيهما تستطيع أن تخبر به غيرك؟
 - أيهما أفادك بعد انتهاء المشاهدة؟
- دعه هو الذي يكتشف الفرق.

ثالثًا: التجربة الإضافية

قل له: سنجري تجربة أخيرة. واطلب منه بعد مرور ثلاثة أيام أن

يتذكر ما شاهده في التجربتين. ستجده غالباً قد نسي معظم المقاطع العشوائية، بينما بقي في ذهنه جزء كبير من المادة النافعة.

وهنا فقط اسأله: **لماذا بقي هذا، بينما اختفى ذاك؟**

ثم قل له: إن العقل يتذكر أكثر ما يحمل معنى وفائدة، ولذلك يبقى أثر العلم النافع مدة أطول. أما كثير من المقاطع العشوائية فقد تُنسى تفاصيلها سريعاً، لكن تكرار مشاهدتها أو التأثر بها يترك أثراً خفياً في الأفكار والميول والعادات ولذلك لا ينبغي أن يظن أن نسيانها يعني أنها لم تؤثر فيه. فكل ما يدخل إلى العقل يترك أثراً، لكن الأثر النافع يبني العلم والحكمة، أما الأثر التافه فقد يضيع الوقت، ويضعف التركيز، ويعود النفس على متابعة ما لا ينفع.

ولهذا لا ينبغي أن نترك عقول الناشئة وذاكرتهم فارغة من التوجيه الصحيح؛ لأن ما يطلعون عليه ويتكرر أمامهم قد يترك أثره في أفكارهم وميولهم، ولو نسوا بعض تفاصيله بعد مدة. فالعقل كالإناء؛ إن لم نملأه بالماء النقي، سبق غيرنا فملأه بما قد يكون ملوثاً. ومن هنا حذر الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ من إهمال الناشئة وتركهم من دون تعليم وتوجيه، فقال: «بَادِرُوا أَحْدَاثَكُمْ بِالْحَدِيثِ قَبْلَ أَنْ تَسْبِقَكُمْ إِلَيْهِمُ الْمُرْجَةُ»^(٧١).

ثم اسأله سؤالاً آخرًا: **إذا كان لديك كل يوم خمس عشرة دقيقة فقط، فهل تختار أن تملأ عقلك بشيء ينفعك سنوات، أم بشيء تنساه بعد دقائق؟ دعه يحب بنفسه.**

الخلاصة: يا بُني، العقل نعمة عظيمة، فلا تملأه بما لا ينفع. فليس المهم كثرة ما تشاهده، بل قيمة ما يبقى في قلبك وعقلك، فاختر دائماً ما يزيدك علماً وإيماناً وأخلاقاً.

٧. تمرين: «هل الحماية تعني التجسس؟»

الهدف: تعزيز الرقابة التربوية القائمة على الثقة (Supportive Digital Parenting)، من خلال توعية الناشئ بالفرق بين الحماية والتجسس، وترسيخ الصراحة، والمسؤولية، والتعاون مع الوالدين؛ لبناء علاقة آمنة تقوم على الثقة والحوار.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد وبناء القناعة

ابدأ الحوار مع ولدك بالسؤال الآتي:

إذا خرج طفل صغير إلى مكان مزدحم، فهل يتركه والداه وحده بحجة أنها يثقان به، أم يبقيان قريبين منه لحمايته؟
سيجيب غالباً: يبقيان قريبين منه.

قل له: وهل بقاؤهما قريبين منه يعني أنها يتهمانه، أم يعني أنها يخافان عليه؟

ثم انتقل إلى الإنترنت، واسأله:

هل وجود الأب أو الأم قرب ولدهم في أثناء استعمال الإنترنت يعني دائماً أنهم لا يثقان به؟

دعه يجيب، ثم قل له:

الثقة لا تعني ترك الإنسان وحده أمام كل خطر، والحماية لا تعني تفتيش كل صغيرة وكبيرة من حياته. التربية الحكيمة تجمع بين أمرين:

١. أن يشعر الولد أن أهله يثقون به ويحترمون خصوصيته.
٢. أن يعلم أن والديه مسؤولان عن حمايته إذا تعرض لخطر لا يستطيع مواجهته وحده.



فالحماية مطلوبة، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا﴾^(٧٢)، ولكنها لا تتحول إلى تجسس، لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا﴾^(٧٣)، ولكن قد توجد حالات استثنائية للتجسس أجازها الفقهاء عند وجود مصلحة شرعية مهمة، وبشروط محددة، حتى لا يتحول هذا الاستثناء إلى وسيلة لانتهاك خصوصيات الناس، ومن ذلك: التجسس على الأعداء ومن يشكلون خطرًا على أمن المجتمع، أو في بعض موارد ممارسة الولي لمسؤوليته الشرعية في حماية من هم تحت ولايته ورعايتهم.

ومن صور ذلك، ما ذكره سماحة السيد السيستاني دام ظله، ومضمونه: إذا توقفت معالجة مشكلة شرعية على اطلاع الزوج أو الأب على بعض المراسلات، ولم يمكن رفعها بغير ذلك، ولم يترتب على هذا الاطلاع محذور شرعي آخر، جاز لهما الاطلاع بقدر الحاجة؛ لأن من مسؤوليتهما الشرعية حماية الأسرة والقيام بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وفق الضوابط الشرعية.^(٧٤)

مثال: إذا ظهرت على الابن أو البنت دلائل قوية على تعرضه للابتزاز الإلكتروني، أو وجود علاقة محرمة، أو محاولة استدراجه إلى الانحراف، ولم تنجح النصيحة أو الحوار، ولم توجد وسيلة أخرى لحمايته، جاز للأب أن يطلع على القدر الذي يكشف حقيقة المشكلة ويمنع الضرر، ثم يتوقف عند هذا الحد، ولا يجوز له أن يتوسع في الاطلاع على بقية خصوصياته التي لا علاقة لها بالمشكلة.

وكذلك الحال بالنسبة للزوج إذا توقفت معالجة مشكلة شرعية على ذلك، وكان ضمن الحدود التي ذكرها الفقهاء.

ثم اسأله: ما الاتفاق الذي يمكن أن يحقق الحماية ويحفظ الثقة في الوقت نفسه؟

ساعده على اقتراح أمور مثل:

- أن يخبر والديه إذا راسله شخص غريب.
- ألا يخفي التطبيقات والحسابات التي يستعملها.
- أن يستأذن قبل تحميل تطبيق جديد.
- أن يتفق معهم مسبقاً على قواعد واضحة.
- أن تكون المراقبة بقدر الحاجة، لا لمجرد الفضول.
- ألا يعاقب بالعنف إذا بادر إلى إخبارهم بمشكلة تعرض لها.
- أن يتفق مع والديه على وقت يمكنهما فيه الاطلاع معه على ما يستعمله من تطبيقات عند الحاجة، بروح الحوار لا التفتيش.

ثانياً: التطبيق العملي

اطلب من الناشئ أن يكتب مع والديه اتفاقاً أسرياً مختصراً يتكون من خمس قواعد يلتزم بها الجميع، مستخلصة من النقاط التي توصلوا إليها في المناقشة السابقة، على أن تحقق التوازن بين حماية الناشئ واحترام خصوصيته وبناء الثقة بينه وبين والديه. ثم اطلب منهم أن يوقعوا جميعاً على هذا الاتفاق، ويضعوه في مكان مناسب داخل المنزل؛ ليكون مرجعاً لهم عند الحاجة.

ثم اسأله: إذا عرفت أن والديك لن يصرخا عليك عندما تخبرهما بالمشكلة، فهل ستكون أكثر استعداداً للجوء إليهما؟

استمع إلى إجابته، ثم ناقشه بهدوء، وأكد له أن الصراحة بين الأبناء والوالدين هي أفضل وسيلة للحماية، وأن الثقة تزداد بالحوار والتعاون، لا بالخوف والإخفاء.

الخلاصة: اجعل الصدق والثقة أساس علاقتك بوالديك، وأخبرهما عند تعرضك لأي أمر مقلق. وعلى الوالدين أن تكون رقابتهما للحماية مع المحافظة على الثقة.





الْمَحْوَرُ السَّادِسُ:

الْوَقَايَةُ مِنَ الْإِفْرَاطِ
وَالْإِذْمَانِ الرَّقْمِيِّ

قد تتحول كثرة استعمال الإنترنت والأجهزة الذكية عند بعض الناس إلى إدمان إنترنتي، فيقضون ساعات طويلة أمام الشاشات، ويهملون عبادتهم، ودراساتهم، وصحتهم، وعلاقاتهم مع أسرهم، ويجدون صعوبة في التقليل من استعمالها. وفي هذا المحور سنتعلم كيف نميّز الإدمان الإنترنتي، ونتعرف على علاماته، وآثاره، وأسبابه، ثم نضع خطة عملية لاستعادة السيطرة على استعمال الإنترنت. وسوف نتدرب على ذلك من خلال التمارين الآتية:

١. تمرين: «هل الإنترنت صديق أم خادم؟»

الهدف: تنمية التوازن في استعمال التقنيات الرقمية (Digital Balance & Self-Control)، من خلال تدريب الناشئ على التحكم في استخدام الإنترنت، واستعماله بوعي لتحقيق أهدافه، وعدم السماح له بالسيطرة على وقته وقراراته.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك في وقت هادئ بعيداً عن الهاتف والتلفاز، ثم ابدأ معه هذا الحوار دون أن تعطيه الإجابات مباشرة، بل دعه يصل إليها بنفسه.

قل له: لو خُيرت بين أن تمتلك خادماً ينفذ أوامرك، أو سيداً يأمرك بما يشاء، فأيهما تختار؟

سيجيب غالباً: أختار الخادم.

قل له: ولماذا؟

استمع إلى جوابه، ثم قل: لأن الخادم يساعدك على تحقيق أهدافك، أما السيد فهو الذي يتحكم بك.

ثم اسأله: برأيك... هل الإنترنت في حياتك خادم لك، أم أنه أصبح يتحكم بك؟

دعه يفكر، ولا تستعجل الإجابة.

ثانيًا: الحوار والتأمل

ثم اطرح عليه أسئلة متتابعة، مثل:

- عندما تنوي استخدام الإنترنت عشر دقائق، هل تلتزم بذلك؟
- هل سبق أن قلت: «سأغلق الهاتف بعد قليل»، ثم مرت ساعة أو أكثر؟
- هل تؤجل الصلاة، أو الدراسة، أو النوم، أو مساعدة والديك بسبب الإنترنت؟
- هل تشعر بالضيق إذا انقطع الاتصال بالشبكة؟
- هل تستخدم الإنترنت لتحقيق هدف، أم أنك أحيانًا تفتحه دون أن تعرف ماذا تريد؟

بعد أن ينتهي من الإجابة، قل له:

«اعلم يا ولدي أن الله تعالى خلق للإنسان العقل؛ ليقود شهواته ورغباته، ولم يخلق الشهوات لتقود عقله. والإنترنت نعمة عظيمة إذا كان وسيلة نتعلم بها، ونتواصل بها، وننتفع بها، لكنه قد يتحول

إلى نقمة إذا أصبح هو الذي يوجه أوقاتنا، ويقرر ماذا نشاهد، ومتى ننام، ومتى ندرس. والتقنيات الرقمية خلقت لتخدم الإنسان، لا ليصبح الإنسان أسيرًا لها.

ثم اسأله السؤال الأخير: إذا كان الإنترنت خادمًا، فمن الذي ينبغي أن يصدر الأوامر: أنت أم الهاتف؟
فإذا أجاب: أنا.

فقل له: إذن لا تفتح الإنترنت إلا لهدف، وإذا انتهى الهدف فأغلقه؛ لأن المؤمن هو الذي يقود الوسائل، ولا يسمح للوسائل أن تقوده.

ثالثًا: المناقشة

اسأله:

- هل تشعر أنك تتحكم في وقت استخدام الإنترنت، أم أنه يتحكم فيك؟
- ما العلامات التي تدل على أن الإنترنت أصبح يسيطر على الإنسان؟
- ما الأمور التي قد يخسرها الإنسان إذا ترك الإنترنت يقود يومه؟
- ما القاعدة التي ستلتزم بها من اليوم حتى يبقى الإنترنت خادمًا لك لا سيدًا عليك؟

الخلاصة: يا بُني، اجعل الإنترنت خادمًا يعينك على الخير والعلم، ولا تسمح له أن يقود وقتك أو قراراتك؛ فالعاقل هو الذي يستخدم التقنية، ولا يجعلها تستخدمه.

٢. تمرين: «هل أتحكم في استخدام الإنترنت؟»

الهدف: تنمية الوعي بالإفراط والإدمان الرقمي (Digital Ad-diction Awareness)، من خلال تعريف الناشئ بمعنى الإدمان الرقمي، وتمكينه من التمييز بين الاستعمال الواعي وفقدان السيطرة على استخدام الإنترنت، وتعزيز قدرته على التحكم في وقته واختياراته الرقمية.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

أحضر صورة سيارة أو ارسم سيارة بسيطة لها مقود، ثم اسأل ولدك: **لو كانت السيارة تسير من غير سائق يمسك مقودها، فماذا يمكن أن يحدث؟**

سيجيب غالباً: قد تنحرف أو تصطدم أو تضيع الطريق.

قل له: والإنترنت يشبه السيارة؛ فهو قد يوصلنا إلى العلم والخير والتواصل النافع، لكنه يحتاج إلى إنسان يمسك مقوده ويحدد أين يذهب ومتى يتوقف.

ثم اسأله: **إذا فتحت الإنترنت لتبحث عن معلومة، ثم وجدت نفسك بعد ساعة تتنقل بين المقاطع ولا تتذكر ما الذي دخلت من أجله، فمن الذي كان يمسك المقود في هذه الحالة: أنت أم الإنترنت؟**

دعه يفكر ويحجب، ثم اعرض عليه المثالين الآتيين:

المثال الأول: طالب استعمل الإنترنت ثلاث ساعات لإكمال بحث دراسي، ثم أغلق الجهاز عندما انتهى.

المثال الثاني: طالب دخل عشر دقائق للتسلية، لكنه بقي ساعتين، وأخّر صلاته وواجبه، ثم غضب عندما طلب منه والده إغلاق الجهاز.

اسأله: برأيك، أيُّ الطالبين يبدو أنه أقرب إلى الوقوع في مشكلة الإدمان الإنترنتي؟ ولماذا؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له:

نعم، إنه الطالب الثاني، فليس كل استعمال طويل للإنترنت يعني وجود إدمان، وإنما نستطيع أن نعرف أن الإنترنت بدأ يسيطر على الإنسان من خلال ثلاثة أمور رئيسة:

١. فقدان السيطرة: يريد أن يتوقف، لكنه لا يستطيع.

٢. تقديم الإنترنت على المهمات الأخرى: فيقدمه على الصلاة أو النوم أو الدراسة أو الأسرة.

٣. الاستمرار رغم الضرر: يعرف أنه يسبب له التعب أو التأخر أو المشكلات، ومع ذلك يستمر.

ثم وضح له:

وقد يستعمل بعض الناس الإنترنت ساعات طويلة للدراسة، أو العمل، أو تعلم مهارة نافعة، ثم يغلقونه عند انتهاء حاجتهم، وهذا لا يسمى إدماناً. أما الإدمان فيتعلق بفقدان السيطرة، لا بعدد الساعات وحده.

أي ليس كل استعمال كثير إدماناً، وليس كل مَنْ أحب الهاتف مدمناً. ولكن الخطر يبدأ عندما تتحول التقنية من وسيلة يختارها

الإنسان إلى عادة تقوده وتتحكم في وقته ومزاجه وقراراته. قال الله تعالى: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ﴾ (٧٥).

يَبْنِ لَهُ أَنْ الْآيَةَ لَا تَتَحَدَّثُ عَنِ الْإِنْتَرْنِتِ مُبَاشَرَةً، وَلَكِنْهَا تَعْلَمُنَا أَلَّا نَجْعَلَ رَغْبَاتِنَا تَقُودُنَا مِنْ غَيْرِ عَقْلٍ أَوْ ضَابِطٍ. فَالْإِنْسَانُ الْمُؤْمِنُ لَا يَفْعَلُ كُلَّ مَا يَرِغِبُ فِيهِ، بَلْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ وَيَخْتَارُ مَا يَنْفَعُهُ.



إذا سارت السيارة
بدون سائق...
قد تنحرف أو
تصطدم أو تضيع الطريق



الإنترنت مثل السيارة
يحتاج إلى من يمسك
المقود ويحدد أين يذهب
ومتى يتوقف



المثال الأول



استعمل الإنترنت ثلاث ساعات
لإكمال بحث دراسي، ثم أغلق الجهاز
عندما انتهى.

المثال الثاني



دخل عشر دقائق للتسلية، لكنه بقي ساعتين،
وأخر صلاته وواجبه، ثم غضب عندما طلب
منه والده إغلاق الجهاز.

ثانيًا: المناقشة

ناقش الناشئ في إجاباته، ثم اسأله:

- ◆ هل تستطيع إغلاق الهاتف عندما ينتهي هدفك؟
- ◆ هل تستطيع تركه عند الصلاة والطعام والدراسة؟
- ◆ هل تختار أنت ما تشاهده، أم تنتقل تلقائيًا إلى ما تقترحه المنصة؟
- ◆ هل تستعمل الإنترنت، أم أصبح الإنترنت يستعمل وقتك واهتمامك؟
- ◆ ما العلامات التي تدل على أن الإنسان بدأ يفقد السيطرة على استعمال الإنترنت؟
- ◆ هل كثرة الساعات وحدها تعني الإدمان؟ ولماذا؟
- ◆ كيف تعرف أن الإنترنت أصبح يؤثر في واجباتك وحياتك؟
- ◆ ما أول خطوة يمكنك القيام بها حتى يبقى المقود في يدك؟

ثالثًا: التعلّم بالأحجية

تناسب هذه الخطوة المراحل الأولى من الطفولة المتأخرة؛ إذ يطبع المرء مجموعة من الصور المرتبطة بالإدمان الرقمي، كعلاماته وآثاره ووسائل الوقاية منه، ثم يقصّ كل صورة إلى أجزاء وفق الخطوط المحددة فيها، ويطلب من الناشئ إعادة تركيب أجزائها حتى تكتمل. وبعد ذلك يناقشه في دلالة كل صورة، وما السلوك الذي تحذّر منه أو تدعو إليه؛ مما يساعد على ترسيخ المفاهيم المتعلقة بالإدمان الرقمي بأسلوب تفاعلي ممتع.

ولزيادة التشويق والتفاعل، يمكن تصميم نشاط الأحجية (zup-elz) وتنفيذه إلكترونياً؛ ليقوم الناشئ بتركيب أجزاء الصورة على الجهاز حتى تكتمل، ثم يناقشه في مضمونها.

ملاحظة: يمكن تحميل صور الأحجية من خلال الملحق المرفق، بعد الاطلاع على تعليمات استخدامه في الصفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.

الخلاصة: يا ولدي، التقنية خادم نافع ما دام القرار بيدك، والحرية الحقيقية أن تستطيع تركها عندما يجب ذلك. فالإدمان الإنترنتي هو ضعف السيطرة على الاستعمال وتقديمه على الواجبات رغم ما يسببه من ضرر.



٣. تمرين: «علامات الإدمان الإنترنتي»

الهدف: تنمية الوعي بعلامات فقدان السيطرة على الاستخدام الرقمي (Recognizing Digital Addiction Signs)، من خلال تدريب الناشئ على مراقبة استعماله الواقعي للإنترنت، واكتشاف مؤشرات الإفراط والإدمان بنفسه، وتعزيز قدرته على استعادة التوازن قبل تفاقم المشكلة.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

قل للناشي: لا نريد أن نحكم عليك، ولا أن نقول إنك مدمن أو غير مدمن، وإنما سنجري تجربة ثلاثة أيام نرى فيها استعمالك كما هو، فالمرأة لا توبخ الإنسان، وإنما تظهر له صورته.

ارسم معه جدولاً يتضمن: (وقت فتح الإنترنت)، (سبب فتحه)، (التطبيق المستعمل)، (الوقت الذي كان ينوي البقاء فيه)، (الوقت الذي قضاه فعلاً)، (العمل الذي تأخر بسببه)، (شعوره بعد الإغلاق).

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	الاستخدام
			وقت فتح الإنترنت
			سبب فتحه
			التطبيق المستعمل
			الوقت الذي كان ينوي البقاء فيه
			الوقت الذي بقيه فعلاً
			العمل الذي تأخر بسببه
			شعوره بعد الإغلاق

ثانيًا: متابعة الاستخدام مدة ثلاثة أيام

- ♦ يعيش الناشئ ثلاثة أيام بصورة طبيعية، ولا يُطلب منه تقليل استعماله.
- ♦ وفي كل مرة يفتح فيها الإنترنت، يسجل المعلومات المطلوبة في الجدول.
- ♦ وفي نهاية كل يوم، يستعين بخاصية «وقت الشاشة» في الجهاز؛ للتأكد من المدة التي قضاها فعليًا.
- ♦ ثم يقارن بين الوقت الذي خطط له، والوقت الذي استعمله فعليًا، ويضع دائرة حول المواقف التي شعر فيها بأنه لم يستطع التوقف.

ثالثًا: اكتشاف علامات فقدان السيطرة

بعد انتهاء الأيام الثلاثة، اقرأ معه العلامات الآتية، واطلب منه أن يضع أمام كل واحدة: (لا تحدث معي)، أو (تحدث أحيانًا)، أو (تحدث كثيرًا).

علامات تحتاج إلى الانتباه:

١. أدخل الإنترنت من غير هدف واضح.
٢. أبقى مدة أطول مما قررت.
٣. أفقد الإحساس بالوقت في أثناء الاستعمال.
٤. أقول: «خمس دقائق أخرى»، ثم أستمّر طويلًا.
٥. أفتح الهاتف فور الاستيقاظ وقبل القيام بأي عمل آخر.
٦. أتفقد الهاتف مرارًا من غير وجود حاجة أو إشعار مهم.
٧. أنزعج أو أغضب عندما يطلب مني إغلاقه.

٨. أشعر بتوتر شديد عندما ينقطع الإنترنت.
 ٩. أفكر في اللعبة أو التطبيق عندما أكون بعيداً عنه.
 ١٠. أؤخر الصلاة أو النوم أو الدراسة بسببه.
 ١١. أهمل بعض واجباتي الأسرية أو المدرسية.
 ١٢. أخفي عن أسرتي مقدار الوقت الذي أقضيه عليه.
 ١٣. أحاول تقليل الوقت أكثر من مرة ولا أنجح.
 ١٤. أستمري في الاستعمال رغم الصداع أو تعب العينين والجسد.
 ١٥. أفضل الجهاز دائماً على الجلوس مع الأسرة أو ممارسة نشاط واقعي.
 ١٦. ألجأ إلى الإنترنت كلما شعرت بالملل أو الحزن أو القلق.
 ١٧. أشعر أن الحياة من دون الهاتف مملة ولا متعة فيها.
 ١٨. أعود إلى الإفراط رغم معرفتي بالأضرار.
- ثم قل له: وجود علامة واحدة أحياناً لا يعني أنك مدمن، ولكن اجتماع عدة علامات بصورة متكررة، ولا سيما فقدان السيطرة وتأثر الدراسة أو النوم أو العبادة أو العلاقات، يدل على أن استعمالك يحتاج إلى تدخل وتنظيم.

رابعاً: المناقشة

اسأله بهدوء:

- كم مرة استعملت الإنترنت أكثر مما خططت؟
- ما التطبيق الذي أخذ أكبر وقت؟
- في أي وقت كان التحكم أصعب؟
- ما الواجب الذي تأخر أكثر من غيره؟، و
- هل فتحت الجهاز لحاجة أم بسبب الملل؟
- ما العلامة التي تريد أن تبدأ بتغييرها؟

التسلسل	علامات الإدمان الإنترنتي	لا تحدث معي	تحدث أحياناً	تحدث كثيراً
١	أدخل الإنترنت من غير هدف واضح			
٢	أبقي مدة أطول مما قررت			
٣	أفقد الإحساس بالوقت في أثناء الاستعمال			
٤	أقول: «خمس دقائق أخرى»، ثم أستمر طويلاً			
٥	أفتح الهاتف فور الاستيقاظ وقبل القيام بأي عمل آخر			
٦	أتفقد الهاتف مراراً من غير وجود حاجة أو إشعار مهم			
٧	أنزعج أو أغضب عندما يطلب مني إغلاقه			
٨	أشعر بتوتر شديد عندما ينقطع الإنترنت			
٩	أفكر في اللعبة أو التطبيق عندما أكون بعيداً عنه			
١٠	أؤخر الصلاة أو النوم أو الدراسة بسببه			
١١	أهمل بعض واجباتي الأسرية أو المدرسية			
١٢	أخفي عن أسرتي مقدار الوقت الذي أقضيه عليه			
١٣	حاولت تقليل الوقت أكثر من مرة ولم أنجح			
١٤	أستمر في الاستعمال رغم الصداع أو تعب العينين والجسد			
١٥	أفضل الجهاز دائماً على الجلوس مع الأسرة أو ممارسة نشاط واقعي			
١٦	ألجأ إلى الإنترنت كلما شعرت بالملل أو الحزن أو القلق			
١٧	أشعر أن الحياة من دون الهاتف مملة ولا متعة فيها			
١٨	أعود إلى الإفراط رغم معرفتي بالأضرار			

لا تقل له: «ألم أقل لك إنك مدمن؟»؛ لأن ذلك يدفعه إلى الدفاع عن نفسه. قل بدلاً من ذلك:

لقد اكتشفت بنفسك موضع المشكلة، ومعرفة المشكلة هي أول خطوة لاستعادة السيطرة. قال الله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بِصِيرَةٌ ۝ وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ﴾^(٧٦)، بين له أن الإنسان يستطيع أن يعرف حقيقة سلوكه إذا نظر إلى نفسه بصدق، ولم يختبئ خلف الأعذار.

خامساً: نشاط إلكتروني (اختر العلامة الصحيحة)

يُقدّم هذا النشاط على هيئة لعبة إلكترونية تفاعلية بعنوان: «علامات الإدمان الإنترنتي»، حيث تُعرض في كل مرة عبارة تعبر عن موقفٍ أو سلوك، ويُوضَع تحتها خياران: (علامة تحتاج إلى الانتباه)، و (ليست علامة بحد ذاتها)، ويُطلب من اللاعب أن يحدّد الإجابة الصحيحة بالضغط على الخيار الصحيح. ويمكن البدء باللعبة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



خلاصة تمرين:

علامات الإدمان الإنترنتي

راقب استخدامك... هل أنت من يتحكم أم الإنترنت يتحكم بك؟

-  هدف واضح
-  تحكم بالوقت
-  أولوياتي أهم
-  حياة متوازنة
-  شعور إيجابي



أتحكم في الإنترنت

الفرق في التحكم

الإدمان الإنترنتي (فقدان السيطرة)

- أستخدمه لهدف محدد وأغلقه بعد الانتهاء.
- أخطط لوقتي ولا أتجاوز ما قررت.
- أحافظ على صلاتي ودراستي ونومي.
- أستمتع بحياتي وأسرتي وهواياتي.
- أستطيع تركه متى شئت.

- أدخل من غير هدف واضح.
- أبقى مدة أطول مما قررت.
- أفقد الإحساس بالوقت.
- أقول: «خمس دقائق أخرى» وأستمر.
- أفتح الهاتف فور الاستيقاظ.
- أتفقدته كثيراً بلا حاجة.
- أنزعج أو أغضب إذا طلب مني إغلاقه.
- أشعر بتوتر إذا انقطع الإنترنت.
- أفكر في التطبيق عندما أبتعد عنه.
- أواخر الصلاة، النوم أو الدراسة.
- أهمل واجباتي الأسرية أو المدرسية.
- أخفي عن أسرتي مقدار الوقت.
- حاولت تقليل الوقت ولا أنجح.
- أستمّر رغم الصداع وتعب العين والجسد.
- أفضل الجهاز على الجلوس مع الأسرة.
- أو النشاط الواقعي.
- ألبأ للإنترنت عند الملل أو الحزن أو القلق.
- أشعر أن الحياة بدون الهاتف مملة.
- أعود للإفراط رغم معرفتي بالأضرار.

متى يكون الاستعمال خطيراً؟

عندما تجتمع عدة علامات باستمرار، ولا سيما إذا نتج عنها:

-  تأخر في النوم والإجهاد.
-  تأثير سلبي على الدراسة والواجبات.
-  تفويت الصلاة أو التقصير فيها.
-  ضعف العلاقات مع الأسرة والأصدقاء.
-  تعب جسدي ونفسي.



ماذا أفعل؟



- ✓ حدد هدفك قبل الدخول.
- ✓ ضع وقتاً محدداً والتزم به.
- ✓ قدم واجباتك وصلاتك ونومك.
- ✓ مارس هوايات ونشاطات واقعية.
- ✓ اطلب المساعدة إذا احتجت.



التحكم بيدك...
والإنترنت خادم لك
وليس سيداً عليك

٤. تمرين: «آثار الإدمان الإلكتروني»

الهدف: تعزيز الوعي بآثار الإفراط والإدمان الرقمي (Understanding the Impact of Digital Addiction)، من خلال تدريب الناشئ على اكتشاف الآثار الدينية، والنفسية، والصحية، والدراسية، والأسرية للإفراط في استخدام الإنترنت، ومساعدته على معرفة أسبابه الحقيقية واتخاذ خطوات عملية للحد منه.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

ضع أمام الناشئ أربعة أظرف، واكتب على كل ظرف أحد العناوين الآتية:

(ديني وأخلاقي)، (نفسي وعقلي)، (صحي)، (أسري ودراسي).
ثم اكتب كل ضرر من الأضرار الآتية في بطاقة أو ورقة صغيرة مستقلة، بحيث تشمل البطاقات: الأضرار الدينية والأخلاقية، والأضرار النفسية والعقلية، والأضرار الصحية، والأضرار الأسرية والدراسية.

اخلط البطاقات جميعاً، ثم اطلب من الناشئ أن يسحب في كل مرة بطاقة، ويقرأ الضرر المكتوب عليها، ويفكر في نوعه، ثم يضعها في الظرف الذي تدرج تحته. وبعد الانتهاء، راجع معه تصنيفه، وناقشه في البطاقات التي لم يضعها في مكانها الصحيح.
وأما عبارات الأضرار التي تُكتب، كل عبارة منها على بطاقة صغيرة مستقلة، فهي كالآتية:

الأضرار الدينية والأخلاقية:

- ◇ تأخير الصلاة أو أداؤها بلا حضور قلب.
- ◇ الوقوع في النظر أو الاستماع المحرّمين.
- ◇ التدرج من الفضول إلى مشاهدة ما لا يجوز.
- ◇ إضاعة الوقت بما يؤدي إلى الغفلة عن الطاعة والعمل النافع.
- ◇ التقصير في حقوق الوالدين والأسرة والواجبات الشرعية.
- ◇ ضعف مراقبة الله تعالى والجرأة على المعصية عند الخلوة بالجهاز.
- ◇ الوقوع في المحرمات الأخلاقية الرقمية، كالغيبة والسخرية والسب والكذب.
- ◇ نشر أو مشاركة ما لا يجوز شرعاً من كلام أو صور أو مقاطع.

الأضرار النفسية والعقلية:

- ◇ ضعف التركيز.
- ◇ الانتقال السريع بين الأشياء دون إتمامها.
- ◇ العصبية عند المقاطعة.
- ◇ القلق عند غياب الهاتف.
- ◇ ضعف القدرة على تحمل الملل.
- ◇ الهروب من الحزن والمشكلات بدل مواجهتها.
- ◇ مقارنة الحياة الواقعية بحياة الآخرين المعروضة في الإنترنت.
- ◇ الشعور بالوحدة رغم كثرة المتابعين.
- ◇ انشغال العقل باللعبة أو التطبيق خارج وقت استعماله.

الأضرار الصحية:

- ◇ تأخر النوم.
- ◇ قلة ساعات النوم.
- ◇ صعوبة الاستيقاظ.
- ◇ النعاس والتعب في النهار.
- ◇ إجهاد العينين والصداع.
- ◇ آلام الرقبة والظهر.
- ◇ قلة الحركة والنشاط الرياضي.
- ◇ استعمال الجهاز رغم حاجة الجسد إلى الراحة.

الأضرار الأسرية والدراسية:

- ◇ تأجيل الواجبات.
- ◇ ضعف التحصيل الدراسي بسبب السهر والتشتت.
- ◇ الانقطاع المتكرر عن الدراسة بسبب الإشعارات.
- ◇ قلة الحديث مع الأسرة.
- ◇ الغضب عند تدخل الوالدين.
- ◇ ترك الهوايات والأنشطة الاجتماعية.
- ◇ الانسحاب من الحياة الواقعية.
- ◇ كثرة الخلافات على مدة الاستعمال.

وحينما يطلب المربي من الناشئ تصنيف الأضرار، يمكنه أن يتوقف عند بعض البطاقات المهمة ويعلق عليها باختصار؛ حتى لا يكون التصنيف مجرد نشاط، بل فرصة لبيان خطورة بعض آثار الإفراط في استعمال التقنيات الرقمية. ومن أمثلة ذلك:

◆ عند الأضرار الدينية والأخلاقية: نبّه الناشئ إلى أن الإفراط في استعمال الإنترنت قد يزاحم الصلاة والطاعات ويضعف مراقبة الله تعالى، وقد يجرّه بالتدرج إلى محتويات وممارسات محرمة؛ ولذلك لا ينبغي أن يكون استعمال التقنية على حساب دينه وأخلاقه.

◆ عند بعض الأضرار النفسية: أظهرت مراجعات علمية واسعة ارتباط الاستخدام الإشكالي للإنترنت لدى الطلاب بزيادة أعراض الاكتئاب والقلق والوحدة وانخفاض الشعور بالرضا النفسي، مع التنبيه إلى أن الارتباط لا يعني أن الإنترنت هو السبب الوحيد؛ فقد يدفع القلق أو الوحدة إلى الإفراط في استعماله أيضًا.

◆ عند عبارة «تأخر النوم»: تشير المراجعات العلمية إلى ارتباط الاستخدام الإشكالي للإنترنت والأجهزة الرقمية لدى المراهقين بقصر مدة النوم وضعف جودته وتأخر وقت النوم، ولا سيما عند استعمالها ليلاً.

ثانيًا: اكتشاف الفاتورة الشخصية

بعد توزيع البطاقات، أعطِ الناشئ أربع بطاقات فارغة، واطلب منه أن يكتب عليها الأضرار التي لاحظها في حياته فعلاً. ثم اسأله:

- أي فاتورة دفعتها أكثر: النوم، الدراسة، العبادة، الصحة أم الأسرة؟
- هل كانت المتعة التي حصلت عليها تساوي ما خسرتة؟
- لو استمر الوضع سنة كاملة، ماذا يمكن أن تخسر؟
- أي خسارة يجب أن توقفها أولاً؟

ثم اطلب منه أن يكتب خطوة عملية واحدة يبدأ بها هذا الأسبوع لتقليل هذه الخسارة.

ثالثاً: معرفة أسباب الإفراط

قل له: لن نستطيع معالجة الإفراط إذا عاجلنا الهاتف فقط وتركنا السبب الذي يدفعك إليه.
اعرض عليه الأسباب الآتية، واطلب منه اختيار ما ينطبق عليه.
وبيّن له أن الناس لا يفرطون في استعمال الإنترنت للسبب نفسه؛ فقد يختلف السبب من شخص إلى آخر، ومعرفة السبب الحقيقي هي أول خطوة للعلاج.

- أستعمله عندما أشعر بالملل.
 - أهرب إليه من الواجبات الصعبة.
 - أستعمله عندما أكون حزيناً أو قلقاً.
 - أبحث فيه عن صحبة بسبب شعوري بالوحدة.
 - أخاف أن يفوتني ما ينشره الآخرون.
 - تجذبني الإشعارات.
 - لا توجد عندي أنشطة بديلة.
 - الهاتف قريب مني طوال الوقت.
 - أستعمله في فراشي قبل النوم.
 - أبدأ بمقطع ثم تستدرجني المقاطع التالية.
 - لا يوجد في يومي نظام واضح.
 - جميع أصدقائي موجودون في التطبيق.
- وضّح له بالنموذج الآتي:

الملل هو الجوع، والإنترنت قد يكون قطعة حلوى سريعة. والحلوى تسكت الجوع قليلاً، لكنها لا تغذي الجسد. وكذلك الإنترنت قد يغطّي الملل أو الحزن وقتاً قصيراً، لكنه لا يعالج سببه.

فَمَنْ كَانَ سَبَبُ إِفْرَاطِهِ الْوَحْدَةَ يَحْتَاجُ إِلَى عِلَاقَاتٍ وَاقِعِيَّةٍ، وَمَنْ كَانَ سَبَبُهُ الْهَرُوبُ مِنَ الْوَاجِبِ يَحْتَاجُ إِلَى تَعَلُّمِ الْبَدْءِ بِالْوَاجِبِ، وَمَنْ كَانَ سَبَبُهُ الْقَلْقُ أَوْ الْحُزْنَ يَحْتَاجُ إِلَى الْحَدِيثِ مَعَ وَالِدِيهِ أَوْ شَخْصٍ مُوْثُوقٍ لَدَيْهِ خَبْرَةٌ فِي هَذَا الْمَجَالِ، وَقَدْ يَحْتَاجُ إِلَى مُسَاعَدَةٍ مُخْتَصَّةٍ.

فَالْحَيَاةُ الْمُتَوَازِنَةُ لَيْسَتْ شَاشَةً فَقَطْ، بَلْ عِبَادَةٌ وَعِلْمٌ وَأُسْرَةٌ وَصِدَاقَةٌ وَحَرَكَةٌ وَرَاحَةٌ وَعَمَلٌ نَافِعٌ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (٧٧).

رابعاً: المناقشة

اسأله:

- أي نوع من الأضرار كان أوضح في حياتك؟
- هل كان الإفراط يأخذ من وقتك فقط، أم أثر أيضاً في نومك أو دراستك أو عبادتك أو علاقتك بأسرتك؟
- ما السبب الرئيس الذي يدفعك إلى كثرة استعمال الإنترنت؟
- هل تعالج الشاشة الملل أو الحزن فعلاً، أم تؤجلهما فقط؟
- ما الضرر الذي ينبغي أن تبدأ بإيقافه؟
- وما السبب الذي تحتاج إلى معالجته حتى تستعيد السيطرة؟

خامساً: نشاط إلكتروني: «ما الأثر؟»

يُقَدِّمُ النشاط على هيئة لعبة إلكترونية تفاعلية بعنوان: «رحلة جوية»، يقرأ فيها المربي موقفاً يتعلق بالإفراط في استخدام الإنترنت، ثم تظهر عدة غيوم تحمل آثاراً مختلفة، ويوجه الناشئ الطائرة نحو الغيمة التي تحمل الأثر الصحيح؛ فإذا أصابها تُحسب له نقطة، وإذا أخطأ تُمنح له فرصة أخرى، وتظهر نتيجته في نهاية اللعبة.

يمكن البدء باللعب عبر مسح رمز الاستجابة السريعة، أو من

خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩)
من هذا الكتاب.



خلاصة تمرين:

آثار الإدمان الإلكتروني

ديني وأخلاقي

- تأخير الصلاة وضعف حضور القلب.
- الوقوع في المحرمات.
- إضاعة الوقت والقفلة عن الطاعة.
- التقصير في الحقوق والواجبات.



نفسي وعقلي

- ضعف التركيز وتشتت الانتباه.
- العصبية والقلق عند المقاطعة.
- الهروب من المشكلات والواقع.
- الشعور بالوحدة والمقارنة السلبية.



- الوقوع في الأخطاء الأخلاقية الرقمية كالسخرية والسب.
- نشر أو مشاركة ما لا يجوز شرعاً.



صحي

- تأخر النوم وقلة ساعاته.
- الصداع وجهد العينين.
- آلام الرقبة والظهر.
- قلة الحركة والنشاط.
- التعب والنعاس في النهار.



أسري ودراسي

- تأجيل الواجبات وضعف التحصيل.
- قلة الحديث مع الأسرة.
- الغضب والخلافات الأسرية.
- ترك الهوايات والأنشطة.



٥. تمرين: «الوقاية والعلاج من الإدمان الإلكتروني»

الهدف: تنمية مهارات الوقاية والتعافي من الإدمان الرقمي (Digital Addiction Prevention & Recovery)، من خلال تدريب الناشئ على وضع خطة واقعية لتنظيم استعمال الإنترنت، ومعالجة أسباب الإفراط، واستبدال العادات الضارة بأخرى نافعة، ومعرفة متى يحتاج إلى الاستعانة بالأسرة أو بالمختص لاستعادة السيطرة على استخدامه الرقمي.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

قل للناشئ: لن نطلب منك أن تترك الإنترنت؛ لأنه وسيلة نحتاج إليها في التعلم والتواصل والحياة اليومية. المطلوب أن تعيد كل شيء إلى مكانه الصحيح: يكون الإنترنت جزءاً من حياتك، لا أن تصبح حياتك كلها داخله.

ثم ارسم له دائرة، واكتب في وسطها: الإنترنت.
واسأله: لو كبرت هذه الدائرة حتى غطت دائرة الصلاة والأسرة والنوم والدراسة والصحة، فهل يكون الحل أن نمحوها تماماً، أم أن نعيدها إلى حجمها الصحيح؟
ثم ابدأ معه الخطة الآتية:

ثانياً: تحديد موضع المشكلة

يكتب الناشئ:

◆ أكثر تطبيق يستنزف وقتي:

◆ الوقت الذي أفقد فيه السيطرة غالباً:

◆ أكبر ضرر سببه لي:

◆ أكثر شعور يدفعني إلى فتحه:

ثم يراقب نفسه مدة ثلاثة أيام، وفي كل مرة يفتح فيها التطبيق يسجل:

◆ كم دقيقة كان ينوي أن يستعمله؟

◆ كم دقيقة استعمله فعلاً؟

◆ كيف شعر بعد إغلاقه؟

وبعد انتهاء الأيام الثلاثة، يناقش مع والديه أو المربي النتائج، ويحاول معرفة السبب الذي يتكرر أكثر من غيره؛ كالملل، أو الحزن، أو القلق، أو الهروب من الواجب، أو مجرد العادة.

ولا يكتب كلمة الهاتف بصورة عامة، بل يحدد السلوك بدقة، مثل: المقاطع القصيرة، أو لعبة معينة، أو المحادثات الليلية، أو تصفح الأخبار.

وليختار سلوكاً واحداً فقط ليبدأ بعلاجه، ولا يحاول معالجة جميع العادات في وقت واحد؛ لأن التركيز على عادة واحدة يزيد احتمال النجاح.

ثالثاً: وضع هدف قابل للتنفيذ

بدل أن يقول: «لن أستعمل الهاتف أبداً»، يكتب هدفاً واضحاً يمكن تطبيقه، مثل:

• سأوقف المقاطع القصيرة بعد ثلاثين دقيقة.

• لن أستعمل الهاتف أثناء أداء الواجب.

• سأترك الهاتف خارج غرفة النوم.

• لن أفتح قبل الصلاة أو فور الاستيقاظ.

• سأجعل وقت الطعام والجلوس مع الأسرة خاليًا من الأجهزة.
ويختار في البداية قاعدتين فقط؛ لأن تغيير جميع العادات دفعة واحدة قد يؤدي إلى الفشل، أما التغيير التدريجي فهو أكثر ثباتًا ونجاحًا.
وإذا نجح في الالتزام بهما مدة أسبوعين، انتقل إلى إضافة هدف جديد، ولا يغير الخطّة كلها دفعة واحدة.

رابعًا: تغيير البيئة وعدم الاعتماد على الإرادة وحدها

قل له: لو وضعت الحلوى أمام طفل طوال اليوم ثم قلت له: قاومها، فستكون المهمة صعبة. وكذلك إذا كان الهاتف بجانبك، وإشعاراته تعمل، والتطبيقات أمام عينيك، فستصبح المقاومة أصعب.

لذلك يختار ما يحتاج إليه من الإجراءات الآتية:

- إيقاف الإشعارات غير الضرورية.
- حذف التطبيق من الشاشة الرئيسية.
- تسجيل الخروج بعد كل استعمال.
- إلغاء التشغيل التلقائي للمقاطع.
- استعمال مؤقت يوقف التطبيق بعد انتهاء الوقت.
- عدم شحن الهاتف قرب السرير.
- وضع الجهاز في مكان مشترك داخل المنزل.
- استعمال منبه عادي بدل الهاتف عند النوم.
- حذف التطبيق مدة محددة إذا تعذر التحكم فيه.
- تسليم رمز تحديد الوقت لأحد الوالدين بموافقته.
- إبعاد الهاتف عن متناول اليد عند الدراسة أو قراءة القرآن الكريم.

أو أداء الواجبات.

خامسًا: الاستبدال وعدم الاكتفاء بالمنع

قل له: الوقت الفارغ لا يبقى فارغًا؛ فإذا أخرجت منه الإنترنت ولم تضع مكانه شيئًا نافعًا، عاد الإنترنت إليه من جديد. ثم يكتب الناشئ:

- ◆ عندما أشعر بالملل سأقوم بـ:
- ◆ عندما أشعر بالحزن سأحدث مع:
- ◆ عندما أتهرب من الواجب سأبدأ منه بـ: دقائق.
- ◆ قبل النوم سأستبدل الهاتف بـ:
- ◆ الوقت الذي أستعيده سأستعمله في:

ومن البدائل المقترحة:

(رياضة قصيرة)، (قراءة قصة أو كتاب)، (الرسم أو الكتابة)،
(تعلم مهارة جديدة)، (زيارة قريب)، (اللعب الواقعي)، (مساعدة
الوالدين)، (الجلوس مع الأسرة)، (قراءة القرآن الكريم)، (الاشتراك
في نشاط اجتماعي).

ثم اطلب منه أن يربط كل بديل بالسبب الذي اكتشفه في الخطوة
الأولى، فلا يختار البدائل عشوائيًا، بل يعالج كل سبب بما يناسبه؛ لأن
العلاج الحقيقي لا يكون بمنع السلوك فقط، وإنما بمعالجة السبب
الذي يدفع إليه.

سادسًا: تطبيق قاعدة «توقف واسأل»

يضع الناشئ بطاقة قرب الجهاز مكتوبًا عليها:

١. لماذا سأفتح الإنترنت؟

٢. ماذا أريد أن أنجز؟

٣. كم سابقى؟

٤. ماذا يجب أن أفعل بعده؟

فإذا لم يجد جوابًا واضحًا للسؤال الأول، أو شعر أنه سيفتح الإنترنت لمجرد العادة أو الملل، يؤجل فتحه عشر دقائق، ويقوم خلال هذه المدة بنشاط آخر. وكثيرًا ما تزول الرغبة بعد مرور هذه الدقائق. فإن بقيت الحاجة إليه بعد انتهاء الدقائق العشر، فليستعمله للهدف الذي حدده فقط، ثم يغلقه مباشرة عند انتهائه.

سابعًا: تجربة الخطة أربعة عشر يومًا

يرسم الناشئ جدولًا لمدة أسبوعين، ويضع في نهاية كل يوم علامة أمام ما حققه:

(التزمت بالوقت المحدد)، (أغلقت الجهاز عند انتهاء الهدف)، (لم أؤخر الصلاة)، (لم أستعمله في وقت الدراسة)، (تركت الهاتف خارج غرفة النوم)، (مارست نشاطًا بديلًا)، (جلست مع الأسرة)، (نمت في الوقت المناسب).

وفي نهاية كل ثلاثة أيام يسأل نفسه:

• ماذا نجح؟

• أين تعثرت؟

• ما السبب؟

• ما التعديل الذي أحتاج إليه؟

• ماذا ربحت بالوقت الذي استعدته؟

ولا يجعل نجاحه يقاس بعدد الدقائق التي قللها فقط، بل بما

أنجزه في تلك الدقائق من عبادة، أو دراسة، أو رياضة، أو راحة، أو صلة للرحم، أو جلوس مع الأسرة.

ولا يعاقب نفسه إذا تعثر، ولا يقول: «فشلت وانتهى الأمر»، بل يعامل التعثر على أنه معلومة تكشف له نقطة الضعف التي تحتاج إلى علاج.

فالإرادة لا تعني ألا يتعثر الإنسان أبداً، وإنما أن يعرف سبب تعثره، ويعدّل خطته، ثم يواصل السير من جديد.

واعلم إن التغيير لا يكون بالأمني فقط، بل بقرار، وخطة، ومتابعة، وصبر. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (٧٨).

ثامناً: طلب المساعدة عند الحاجة

قل له: قد يستطيع الإنسان إصلاح استعماله وحده، وقد يحتاج إلى مَنْ يساعده. وطلب المساعدة ليس فضيحة ولا ضعفاً، بل يدل على أنه يريد إنقاذ وقته وصحته ومستقبله، وهو من الحكمة والحرص على الإصلاح، وليس دليلاً على ضعف الشخصية. حثّه على أن يختار شخصاً يثق به ويقول له: «أشعر أن هذا التطبيق بدأ يتحكم في وقتي، وأحتاج إلى مساعدتك حتى أستعيد السيطرة».

متى نطلب مساعدة مختص؟

ينبغي إخبار الوالدين والرجوع إلى مختص نفسي أو طبي إذا:

- استمر فقدان السيطرة رغم المحاولات الجادة.
- تضرر النوم أو الدراسة بصورة واضحة.
- أصبح الناشئ شديد العزلة.

- ظهرت نوبات غضب قوية عند إغلاق الجهاز.
 - توقف عن الأنشطة التي كان يحبها.
 - استعمل الإنترنت باستمرار للهروب من الحزن أو القلق.
 - ظهرت أعراض اكتئاب أو يأس أو أفكار بإيذاء النفس.
 - كان الإفراط مرتبطاً بمحتوى إباحي أو مقامرة أو سلوك خطر.
 - استمر السلوك رغم أضراره الكبيرة في حياته الأسرية أو الدراسية.
- فقد يكون الإفراط أحياناً مرتبطاً بمشكلة أخرى، مثل القلق أو الاكتئاب أو الوحدة أو صعوبة الانتباه، وعلاج السبب مهم بقدر أهمية تنظيم استعمال الجهاز.

تاسعاً: العهد الشخصي

يكتب الناشئ: «أنا لا أعادي التقنية، وإنما أريد أن أحسن قيادتها. سأستعمل الإنترنت فيما ينفعني، ولن أسمح له أن يأخذ صلاتي أو نومي أو دراستي أو صحتي أو أسرتي. وإذا شعرت أنني أفقد السيطرة فسأطلب المساعدة، وأراجع خطتي، وأبدأ من جديد».

- الاسم:
- التاريخ:
- أول تغيير سأبدأ به:
- الشخص الذي سيعينني:

ثم ناقشه بتوجيه بعض الأسئلة، منها:

- ما أكثر سلوك يحتاج إلى تغيير في استعمالك للإنترنت؟
- ما السبب الذي يدفعك غالباً إلى الإفراط؟
- ما الهدفان اللذان تستطيع البدء بهما؟

- ما التعديل الذي ستجربه في بيئتك ليسهل عليك الالتزام؟
- ما البديل الذي يناسب السبب الذي يدفعك إلى استعمال الإنترنت؟
- ما الذي ستفعله إذا تعثرت في أحد الأيام؟
- من الشخص الذي تستطيع طلب المساعدة منه؟
- متى يصبح طلب مساعدة المختص ضروريًا؟

عاشرًا: نشاط إلكتروني (افتح الصندوق)

على المربي أن يُجري اختبارًا للناشئة والشباب بلعبة فتح الصناديق بعنوان: « الوقاية والعلاج من الإدمان الإنترنتي »، بحيث ينقر اللاعب على الصناديق بالتناوب لفتحها، ثم يختار الإجابة الصحيحة الموجودة داخل كل صندوق. ويمكن البدء باللعبة الإلكترونية عبر مسح رمز الاستجابة السريعة أو من خلال الملحق المرفق بعد الاطلاع على التعليمات في صفحة (٢٣٩) من هذا الكتاب.



خلاصة تمرين:

الوقاية والعلاج من الإدمان الإلكتروني

علاج الأسباب

- ✓ معرفة السبب الحقيقي.
- ✓ علاج الملل والحزن والقلق.
- ✓ الحديث مع شخص موثوق.
- ✓ تنظيم اليوم ووضع أهداف.
- ✓ طلب المساعدة عند الحاجة.

استعادة السيطرة

هدف واضح

- ✓ أحدد لماذا أستخدم الإنترنت.
- ✓ أختار وقتاً محدداً لكل استخدام.
- ✓ ألتزم بهدف واحد في كل مرة.
- ✓ أغلق الجهاز عند انتهاء الهدف.
- ✓ أجعل للإنترنت وقتاً، ولحياتي وقتاً.

بيئة مساعدة

- ✓ إيقاف الإشعارات.
- ✓ إبعاد الهاتف عن السرير.
- ✓ حذف التطبيقات المشتتة.
- ✓ استخدام مؤقت للتطبيقات.
- ✓ وضع الجهاز في مكان مشترك.

بدائل نافعة

- ✓ رياضة وحركة يومية.
- ✓ قراءة القرآن والكتب.
- ✓ هوايات وتعلم مهارات.
- ✓ وقت مع الأسرة والأصدقاء.
- ✓ أعمال مفيدة ومساعدة الآخرين.

متابعة وتقييم

- ✓ أراجع تقدمي كل ثلاثة أيام.
- ✓ أتعلم من الأخطاء ولا أستسلم.
- ✓ أكافئ نفسي على الالتزام.
- ✓ أستمر خطوة بخطوة.

دعم الأسرة

- ✓ أخبر أسرتي بخطتي.
- ✓ أطلب الدعم والتشجيع.
- ✓ نقضي وقتاً رائعاً معاً.
- ✓ نحدد قواعد استخدام عادلة.

متى أطلب مساعدة مختص؟



عزلة شديدة في وفقدان الاهتمامات



غضب عنيف إغلاق الجهاز



اضطراب النوم والدراسة



حزن ويأس وأفكار سلبية



محتوى ضار أو سلوك خطر



تدهور مستمر رغم المحاولات

خطوات عملية أبدأ بها اليوم

- ✓ أحدد أكثر تطبيق يستنزف وقتي.
- ✓ أضع هدفين صغيرين وواقعيين.
- ✓ أستخدم مؤقتاً وألتزم بالوقت.
- ✓ أستبدل السلوك الضار بنشاط نافع.
- ✓ أراجع تقدمي بشكل مستمر.
- ✓ أطلب المساعدة عند الحاجة.

خطة هذا الأسبوع

- ✓ صلاة في وقتها
- ✓ دراسة بتركيز
- ✓ رياضة يومية
- ✓ وقت مع الأسرة
- ✓ تطوير مهارة

التمرين الختامي

بعد أن تعرّف الناشئ إلى أهم آداب التعامل مع التقنيات الرقمية، وتعلّم كيف ينتفع بها ويتجنب مخاطرها، يأتي هذا التمرين ليجمع أهم المعاني التي تعلّمها من المحاور السابقة، ويذكّره أنه مسؤول أمام الله تعالى عن كل ما يفعله في العالم الرقمي.

تمرين: «كيف أجعل الإنترنت شاهداً لي لا شاهداً عليّ؟»

الهدف: تعزيز الاستثمار الإيماني والمسؤولية في العالم الرقمي (Purposeful Digital Citizenship)، من خلال توجيه الناشئ إلى استثمار الإنترنت فيما ينفعه في دنياه وآخرته، ومحاسبة نفسه على ما يشاهده ويكتبه وينشره، ليجعل حضوره الرقمي شاهداً له لا شاهداً عليه.

خطوات التنفيذ:

أولاً: التمهيد والإقناع

اجلس مع ولدك في مكان هادئ، ثم قل له:
يا ولدي، لقد تحدثنا كثيراً عن الإنترنت، وعن فوائده ومخاطره، وأريد اليوم أن أسألك سؤالاً أخيراً.

ثم اسأله: **إذا وقفت يوم القيامة، وجاءت أعمالك كلها أمامك، فهل تحب أن يكون الإنترنت شاهداً لك أم شاهداً عليك؟**
قد يستغرب السؤال، فقل له:

نعم، فالإنسان قد ينسى ما كتبه أو شاهده أو نشره، لكن الله تعالى لا ينسى شيئاً. قال الله تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ

يَعْمَلُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٧٩﴾.

ثم اسأله: برأيك، هل استعمال الإنترنت يدخل في هذه الآية؟

دعه يجيب، ثم قل له:

نعم، لأن كل ما يفعله الإنسان من خير أو شر مكتوب عند الله تعالى، سواء كان في الواقع، أو عبر الهاتف، أو الحاسوب، أو أي وسيلة أخرى.

ثانيًا: محاسبة النفس

ثم اسأله: لو أن الله تعالى أراك اليوم كل ما شاهدته في الإنترنت خلال هذا الأسبوع، فهل ستفرح بما ترى، أم ستتمنى لو أنك لم تشاهد بعض الأشياء؟

اتركه يفكر، ولا تطلب منه أن يجيب بصوت مرتفع، بل قل له: أجب بينك وبين نفسك، فالله تعالى يعلم السر وأخفى. ثم اسأله:

ولو أراك الله تعالى كل الكلمات التي كتبتها، وكل التعليقات التي نشرتها، وكل الرسائل التي أرسلتها، فهل ستكون مطمئنًا أن جميعها ترضي الله تعالى؟

ثم تابع قائلاً: المؤمن لا يخاف من مراجعة أعماله، بل يحاسب نفسه قبل أن يحاسب، ويصحح أخطائه قبل أن يقف بين يدي الله تعالى الذي قال: ﴿يَوْمَ نَجِدُ كُلَّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ﴾ (٨٠).

رُوي عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «كان فيما وعظ به لقمان ابنه: يا بني واعلم أنك ستُسأل غداً إذا وقفت بين يدي الله عز وجل عن أربع: شبابك فيما أبليته؟ وعمرك فيم أفنيته؟ ومالك مم اكتسبته؟ وفيم أنفقته؟» (٨١).

ثم قل له:

ومن أعظم ما يدخل في عمر الإنسان اليوم الساعات التي يقضيها أمام الإنترنت، ولذلك ينبغي أن يسأل نفسه: هل كانت هذه الساعات في طاعة الله تعالى، أم فيما لا ينفع؟

ثالثاً: استثمار الإنترنت في الخير

ثم اسأله: إذا كان بإمكانك أن تجعل الإنترنت سبباً لزيادة حسناتك كل يوم، فماذا ستفعل؟

دعه يجيب، ثم ساعده على ذكر بعض الأمثلة:

- نشر آية من القرآن الكريم.
- نشر حديث أو حكمة نافعة.
- تعليم شخص أمراً مفيداً.
- إدخال السرور على الوالدين أو الأقارب بكلمة طيبة.
- الدعاء للمؤمنين.
- مشاركة العلم النافع.
- تجنب نشر كل ما يؤذي الناس أو يفسد أخلاقهم.

ثم اسأله: أيهما أفضل: أن يذكرك الناس لأنك أضحكهم دقائق، أم لأنك نفعتهم سنوات؟

استمع إلى إجابته، ثم قل له:

الأثر الحقيقي هو الذي يبقى بعد رحيل الإنسان، وليس الذي يختفي بانتهاء المقطع أو المنشور.

ثالثاً: المناقشة

اسأله:

- ماذا تحب أن يشهد لك به الإنترنت يوم القيامة؟
- ما أكثر عمل صالح تستطيع أن تقوم به عبر الإنترنت؟
- ما الأمور التي ينبغي أن تتجنبها حتى لا تكون شاهداً عليك؟
- كيف تستطيع أن تجعل جزءاً من وقتك في الإنترنت سبباً لزيادة حسناتك؟
- ما أول أمر ستغيره في طريقة استعمالك للإنترنت ابتداءً من اليوم؟

الخلاصة: يا ولدي، الإنترنت نعمة، فاستعمله فيما ينفعك ويقربك من الله تعالى. واجعل ما تشاهده وتكتبه وتنشره شاهداً لك يوم القيامة، لا شاهداً عليك.



أسلوب التربية بالعقوبة



تُعدّ العقوبة أحد الأساليب التربوية التي يُلجأ إليها عند الحاجة؛ بهدف تقويم السلوك الخاطئ، ومساعدة الناشئ على إدراك نتائج أفعاله، وتحمل مسؤوليتها، والحدّ من تكرارها. ولا يُراد بالعقوبة الانتقام أو الإيذاء، وإنما الإصلاح والتوجيه، على أن تُستخدم بحكمة، وبالقدر الذي يتناسب مع الخطأ وعمر الناشئ وظروفه.

إليكم أبرز أساليب التربية بالعقوبة:

١. أسلوب الحرمان المؤقت.
٢. أسلوب إظهار عدم الرضا عن السلوك.
٣. أسلوب اللوم (التوبيخ والتأنيب).
٤. أسلوب تحمُّل مسؤولية الخطأ وإصلاح آثاره.
٥. أسلوب فرض أعمال إضافية.
٦. أسلوب سحب المسؤوليات التشريفية الموكلة.
٧. أسلوب إشراك الناشئ في اختيار العقوبة.
٨. أسلوب العقد التربوي (الاتفاق السلوكي).
٩. أسلوب إثابة المحسن والثناء عليه.
١٠. أسلوب الإنذار قبل العقوبة.
١١. العقوبة البدنية.

ملاحظة مهمة: سبق أن تناولنا هذه الأساليب بالتفصيل في الجزء (٢٢) من كتاب «لمسات تربوية» في مرحلة الطفولة المتأخرة، ونؤكد أهمية الرجوع إليها؛ لما تتضمنه من ضوابط تربوية تعين المربي على اختيار العقوبة المناسبة وتطبيقها بما يحقق الغرض التربوي.

أسلوب التربية بالقُدوة



تُعدّ القدوة من أعظم أساليب التربية أثرًا في سلوك الناشئة؛ لأن الناشئ يتعلم مما يراه من المربي أكثر مما يتعلم مما يسمعه منه. ولذلك ينبغي أن يُظهر المربي أمام أولاده حسن التعامل مع التقنيات الرقمية في وقته، واختياراته، وخصوصيته، وصحته، وطريقة استفادته منها؛ حتى يروا السلوك الصحيح مطبقًا أمامهم فيقتدوا به.

ومن أبرز التطبيقات العملية لأسلوب التربية بالقدوة في حسن التعامل مع التقنيات الرقمية ما يأتي:

١. نظم وقتك أمام أولادك

لا يطيل المربي استعمال الهاتف أو الحاسوب من غير حاجة، ويغلق الجهاز عند تحقيق هدفه، ولا يسمح للتقنية بأن تشغله عن الصلاة أو الأسرة أو الواجبات؛ حتى يتعلم الناشئ أن الإنسان هو الذي يدير التقنية، لا أن تدير التقنية وقته.

مثال: يفتح المربي الحاسوب لإنجاز عمل محدد، ثم يغلقه بعد انتهائه ولا ينتقل إلى تصفح عشوائي.

٢. اجعل التقنية وسيلة للعلم والعمل

يحرص المربي على إظهار الجانب النافع من التقنية أمام أولاده، فيستعملها للتعلم، والبحث، وإنجاز الأعمال، واكتساب المهارات، ولا يجعل استعماله لها قائماً على الترفيه فقط.

مثال: يتعلم المربي من خلال الإنترنت طريقة إصلاح جهاز أو مهارة جديدة، ثم يطبقها أمام ولده.

٣. قدّم الواجبات على استعمال الأجهزة

يؤدي المربي الصلاة، والعمل، والحقوق الأسرية، والمهام المهمة قبل الانشغال بالأجهزة؛ حتى يرى الناشئ عملياً أن للتقنية مكانها، لكنها لا تتقدم على الواجبات والأولويات.

مثال: إذا دخل وقت الصلاة والمربي يستعمل الحاسوب، يتركه ويؤدي الصلاة ثم يعود إليه عند الحاجة.

٤. تحقق قبل أن تصدّق

لا يقبل المربي كل معلومة يجدها في الإنترنت، بل يتثبت من مصدرها، ويقارنها بالمصادر الموثوقة، ولا سيما في المسائل الدينية والصحية والعلمية؛ ليقتردي به الناشئ في التفكير الواعي. مثال: إذا قرأ معلومة طبية، لا يعمل بها مباشرة، بل يتأكد منها في مصدر طبي موثوق أو يسأل المختص.

٥. تمهّل قبل فتح الروابط والملفات

لا يتعجل المربي في الضغط على رابط أو تحميل ملف مجهول، بل يتأكد من مصدره أولاً؛ حتى يتعلم الناشئ أن الحذر جزء من حسن استعمال التقنية. مثال: إذا وصلته رسالة تعدّه بجائزة وتطلب الضغط على رابط، يتأكد من الجهة المرسلّة قبل فتحه.

٦. احفظ بياناتك وخصوصيتك

لا يشارك المربي كلمات المرور أو الوثائق والصور والبيانات الخاصة من غير حاجة، ولا يمنح التطبيقات صلاحيات أكثر مما تحتاج إليه؛ ليُشاهد الناشئ أن المعلومات الشخصية ينبغي المحافظة عليها. مثال: إذا طلب تطبيق الوصول إلى الموقع أو الصور بلا حاجة واضحة، يرفض المربي الإذن.

٧. استعمل كلمات مرور وحماية قوية

يظهر المربي اهتمامه بحماية أجهزته وحساباته، فيستعمل كلمات مرور قوية، ويحدّث البرامج، ويفعّل وسائل الأمان المناسبة؛ حتى

يتعلم الناشئ أن حماية الجهاز مسؤولية.
مثال: يفعل المربي التحقق بخطوتين في حساب مهم ويشرح لولده فائدته.

٨. نوع مصادر معرفتك

لا يجعل المربي الإنترنت المصدر الوحيد للعلم، بل يرجع أيضًا إلى الكتب وأهل الاختصاص والتجربة؛ ليعلم الناشئ أن سرعة الوصول إلى المعلومة لا تعني أنها كافية أو دقيقة.
مثال: بعد البحث عن مسألة معينة في الإنترنت، يعود المربي إلى كتاب متخصص أو يسأل خبيرًا للتأكد.

٩. التزم بالقواعد التي تطلبها من أسرتك

إذا وضع المربي قواعد لاستعمال الأجهزة داخل المنزل، كان أول الملزمين بها؛ فلا يطالب أولاده بإبعاد الهاتف أثناء الطعام وهو منشغل به.
مثال: إذا اتفقت الأسرة على وضع الهواتف جانبًا وقت الطعام، يضع المربي هاتفه أولاً.

١٠. فرّق بين وقت العمل ووقت الترفيه

إذا كان المربي يستعمل الحاسوب أو الهاتف للعمل أو الدراسة، يوضح ذلك لأولاده، ثم يغلق الجهاز بعد انتهاء المهمة؛ حتى يميز الناشئ بين الاستعمال الضروري والاستعمال الترفيهي.
مثال: يقول المربي: «سأستعمل الحاسوب ساعة لإنجاز عملي، ثم سأغلقه وأجلس معكم».

١١. اجعل للحياة وقتاً بعيداً عن الشاشات

يمارس المربي القراءة، والرياضة، والزيارات، والهوايات، والأعمال الأسرية بعيداً عن الأجهزة؛ ليقّتي به الناشئ في الموازنة بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.

مثال: يخصص المربي مساءً للمشي أو القراءة أو لنشاط عائلي من دون أجهزة.

١٢. راعِ صحتك عند استعمال الأجهزة

يجلس المربي جلسة صحيحة، ويراعي الإضاءة والمسافة المناسبة، ويأخذ فتراتٍ من الراحة، ولا يبقى ساعات طويلة من غير حركة؛ ليعلم الناشئ أن حسن الاستعمال يشمل صحة الجسد.

مثال: يتوقف المربي بين مدة وأخرى، ويحرك جسمه ويريح عينيه بالنظر إلى مكان بعيد.

١٣. حافظ على نومك بعيداً عن الأجهزة

لا يجعل المربي الهاتف ملازمًا له في الفراش، ولا يبقى أمام الشاشة إلى ساعات متأخرة من غير حاجة؛ ليقّتي به الناشئ في حماية نومه وراحته.

مثال: يضع المربي هاتفه بعيداً عن السرير ويوقف الإشعارات غير الضرورية قبل النوم.

١٤. احترم حقوق الآخرين الرقمية

لا ينسخ المربي الكتب أو الصور أو البرامج أو الأعمال الرقمية وينسبها إلى نفسه، ويذكر المصادر عند النقل؛ حتى يتعلم الناشئ الأمانة واحترام جهود الآخرين.

مثال: إذا استعان بصورة أو معلومة في عمل معين، يذكر مصدرها ولا يدعي أنها من إنتاجه.

١٥. صحّ خطأك إذا أخطأت

إذا أخطأ المربي في استعمال التقنية أو نقل معلومة غير صحيحة، يعترف بخطئه ويصححه؛ ليعلم الناشئ أن الرجوع إلى الصواب من حسن الخلق والمسؤولية.

مثال: يقول: «أرسلت هذه المعلومة قبل أن أتأكد منها، وقد تبين أنها غير صحيحة، وسأقوم بتصحيحها».

١٦. اطلب المساعدة من أهل الخبرة

إذا واجه المربي أمرًا تقنيًا لا يعرفه، يرجع إلى المختص أو المصدر الموثوق بدل التصرف بعشوائية؛ ليعلم الناشئ أن طلب المساعدة دليل على الوعي لا على الضعف.

مثال: يستعين المربي بشخص مختص قبل تثبيت برنامج مجهول أو تعديل إعدادات لا يعرفها.

١٧. كن معتدلاً في شراء الأجهزة وتجديدها

لا يبدّل المربي أجهزته لمجرد ظهور إصدار جديد، ولا يشتري ما لا يحتاج إليه؛ ليغرس في الناشئ الاعتدال وعدم ربط السعادة بكثرة الأجهزة والمقتنيات.

مثال: يحتفظ المربي بهاتفه ما دام يؤدي حاجته، ولا يستبدله لمجرد أن جهازاً أحدث ظهر في السوق.

١٨. أظهر أن التقنية وسيلة لا غاية

ليكن سلوك المربي كله مؤكدًا أن التقنية أداة لخدمة الإنسان، وليست محورًا للحياة؛ فلا يجعلها تغطي على عبادته، أو أسرته، أو صحته، أو علمه، أو علاقاته الواقعية.

مثال: إذا خيّر المربي بين البقاء أمام الجهاز وبين زيارة والديه أو قضاء حق أسرته، قدّم الحق والواجب على الشاشة.



توجيهات تربوية للمربي



فيما يأتي مجموعة من التوجيهات التربوية التي تساعد المربي على
غرس قيمة حسن التعامل مع التقنيات الرقمية لدى الناشئة،
وتدريبهم على استعمالها بطريقة صحيحة وآمنة ونافعة. ومن أهم
هذه التوجيهات ما يأتي:

١. علّمه الأحكام الشرعية المتعلقة بالتقنية

أحرص على تعريف ولدك بالأحكام الشرعية المرتبطة بالإنترنت والألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل وغيرها، بأسلوب يناسب عمره، ويمكن عرضها في صورة أسئلة ومسابقات؛ ليعتاد الرجوع إلى الحكم الشرعي قبل التصرف.

٢. بادر إلى تعليم ولدك استعمال التقنية

لا تنتظر حتى يطلب ولدك الهاتف أو الحاسوب، بل عرّفه إلى الجهاز بطريقة صحيحة منذ البداية، وعلّمه كيف يستفيد منه في التعلم والبحث والتواصل النافع، واتفق معه على الأوقات المناسبة لاستعماله.

٣. استعمل محركات البحث الآمنة للأطفال

وجّه ولدك إلى محركات البحث المخصصة للأطفال بدلاً من محركات البحث العامة؛ لأنها تساعد على الوصول إلى المعلومات المناسبة لعمره، وتقلل من ظهور المحتويات غير الملائمة. وعلّمه أن يسأل والديه أو شخص موثوق لديه خبرة في هذا المجال إذا ظهر أمامه شيء غريب أو مزعج.

٤. علّم ولدك استعمال البريد الإلكتروني

درب ولدك على إنشاء بريد إلكتروني واستعماله في إرسال رسالة أو ملف إلى أحد أفراد الأسرة. وعلّمه ألا يفتح الرسائل المجهولة، وألا يرسل معلوماته الخاصة، وألا يضغط على أي رابط قبل التأكد من

مصدره.

٥. علّمه أن للتقنية قيمة وتكلفة

خصص صندوقًا صغيرًا يجمع فيه ولدك جزءًا من ماله للمساهمة في بعض احتياجات التقنية، مثل صيانة الجهاز أو شراء ملحقات ضروري. فهذا يعلمه المحافظة على الأجهزة، وعدم إهمالها، ومعرفة أن استعمال التقنية له تكلفة ومسؤولية.

٦. اسأله: ماذا أضفت إليك التقنية؟

خصص جلسة قصيرة كل أسبوع، واطلب من ولدك أن يذكر معلومة نافعة، أو مهارة جديدة، أو موضوعًا مفيدًا تعلمه من الإنترنت. وناقشه فيما تعلمه، حتى يدرك أن قيمة التقنية ليست في كثرة استعمالها، وإنما فيما تضيفه إلى علمه وأخلاقه وحياته.

٧. شاركه في اختيار الألعاب الإلكترونية

اطلع مع ولدك على الألعاب قبل تحميلها أو شرائها، وتأكد من مناسبتها لعمره، وخلوها من المحرمات أو العنف المفرط أو المقامرة أو الأفكار المنحرفة، ثم اتفق معه على مدة محددة للعب؛ ليعتاد حسن الاختيار قبل الاستعمال.

٨. علّمه استعمال برامج الحماية

درب ولدك على استعمال برامج الحماية من الفيروسات والتجسس، وبيّن له أهمية تحديثها، وعدم فتح الروابط أو الملفات المجهولة؛ حفاظًا على بياناته وأجهزته.

٩. استفد من القصص الواقعية في التوجيه

احك لولدك قصصًا واقعية عن أشخاص تعرضوا للابتزاز، أو الخداع، أو الاستدراج عبر الإنترنت؛ ليعلم أن هذه المخاطر حقيقية، وأن الالتزام بالضوابط الشرعية والتربوية يحميه منها.

١٠. درّب ولدك على حل المشكلات التقنية بنفسه

لا تتعجل في حل كل مشكلة تقنية تواجه ولدك، بل ساعده على البحث عن الحل، وقراءة التعليمات، والاستفادة من المصادر الموثوقة؛ لينمّ لديه الاعتماد على النفس، وحسن التعامل مع التقنيات.

١١. علّمه التحقق قبل تحميل أي برنامج أو تطبيق

درّب ولدك على قراءة معلومات التطبيق، ومعرفة الجهة المطورة له، ومراجعة أذونات، وعدم تحميل البرامج من المصادر المجهولة؛ حفاظًا على جهازه وبياناته.

١٢. علّمه المحافظة على بياناته الشخصية

عوّد ولدك ألا يشارك اسمه الكامل، أو عنوانه، أو رقم هاتفه، أو صورته الخاصة، أو كلمات المرور مع الآخرين، ويبيّن له أن المحافظة على المعلومات الشخصية جزء من الأمانة وحسن استعمال التقنية.

١٣. نمّ لديه روح الإنتاج لا الاستهلاك

شجع ولدك على أن يكون منتجًا للمحتوى النافع، ككتابة فكرة مفيدة، أو تصميم عمل بسيط، أو تعلم مهارة جديدة، بدل أن يكتفي بالمشاهدة والاستهلاك المستمر.

١٤. علّمه احترام حقوق الآخرين في العالم الرقمي

يُنّ لولدك أن الصور، والبرامج، والكتب، والمقاطع، والأعمال الرقمية لها أصحاب وحقوق، فلا يجوز نسخها أو نشرها أو استعمالها بغير حق أو إذن.

١٥. علّمه ترتيب أولوياته قبل استعمال التقنية

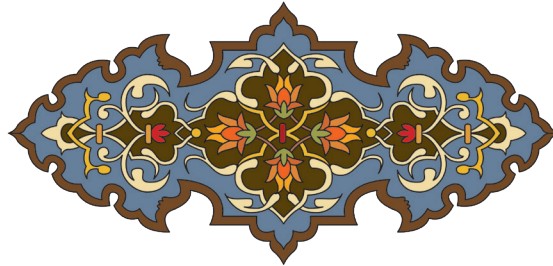
درّب ولدك على أن يبدأ بالواجبات الدينية، والدراسية، والأسرية، ثم يجعل التقنية في وقتها المناسب، حتى يتعلم أن الوسائل تتبع الأولويات، ولا تتقدم عليها.

١٦. شجّع على التعلم المستمر في المجال الرقمي

وجّه ولدك إلى تعلم المهارات الرقمية النافعة، كاستخدام البرامج التعليمية، والكتابة، والتصميم، والبرمجة، والبحث العلمي، حتى تصبح التقنية وسيلة لبناء مستقبله.

١٧. راع الفروق الفردية بين الأبناء

لا تعامل جميع أبنائك بالطريقة نفسها في استعمال التقنية، بل راع أعمارهم، ومستوى نضجهم، ودرجة التزامهم، وقدرتهم على تحمل المسؤولية، واجعل التوجيه مناسباً لكل واحد منهم.



تَسْأُولَاتُ تَرْبِيَّةٍ



شكت إحدى الأمهات إلى مستشارة متخصصة في التربية وعلم النفس، فقالت:

«أعاني من إفراط ولدي البالغ من العمر أربعة عشر عامًا في استعمال الإنترنت؛ فقد أصبح يقضي عليه ساعات طويلة، ويصعب عليه ترك هاتفه حتى عند حلول وقت الصلاة أو وقت الدراسة. وكثيرًا ما يؤخر صلاته لانشغاله بالجهاز، ويهمل واجباته ودروسه، ويسهر ليلًا، وإذا طلبنا منه إغلاق الهاتف يغضب ويتوتر ويحاول العودة إليه سريعًا. كما قلّ جلوسه مع الأسرة، وأصبح معظم اهتمامه منصبًا على الإنترنت. فهل وصل ولدي إلى مرحلة الإدمان؟ وكيف أساعده على التخلص منه واستعادة التوازن في حياته؟»

للحصول على الإجابة الكاملة والردود على الأسئلة الأخرى، يمكنكم الاتصال بمستشاري قسم التوجيه والإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة في العراق عبر الأرقام الآتية:

٠٧٧٦٣٦٩٥٠٨٠-٠٧٧٦٣٦٩٥٠٧٠-٠٧٨٠٠٢٦٢٤١٣-

٠٧٧٢٣٣١٥٤٢١

المستشارة التربوية: مياسة شبع ٠٠٤٦٧٣٧٣٤٦١٧٠

ملاحظة:

١. يمكنكم تحميل الكتاب إلكترونياً بأن تكتبوا في المتصفح الإلكتروني عبارة: كتاب لمسات تربوية الجزء (٣٤)، أو بمسح رمز الاستجابة السريعة (QR code) الذي تجدونه في ظهر الغلاف، وسيتم نقلكم إلى الرابط الخاص بصفحة أجزاء كتاب: (لمسات تربوية)، مرحلة الطفولة المتأخرة.

٢. تَرَدُّ في بعض التمارين عبارة «ملحق الكتاب»، والمقصود بها أن المواد المساندة - كالفيديوهات والصور وملفات Word وPDF والألعاب - متاحة عبر صفحة «ملحقات لمسات تربوية» الإلكترونية. وللوصول إليها امسحوا رمز الاستجابة السريعة (QR Code) الذي تجدونه بجانب صورة الناشئ الذي في أسفل الصفحة، وسيتم نقلكم إلى صفحة (ملحقات لمسات تربوية)، ثم انتقلوا إلى ملحق الجزء ٣٤، واختاروا عنوان التمرين المطلوب.





إنَّ حسن التعامل مع التقنيات الرقمية أصبح من ضرورات التربية في عصر غدت فيه التقنية جزءاً من حياة أبنائنا؛ فهي تفتح أمامهم آفاقاً واسعة للتعليم والمعرفة والتواصل، لكنها قد تحمل في الوقت نفسه مخاطر فكرية وأخلاقية ونفسية واجتماعية إذا غاب الوعي وحسن التوجيه.

ومن هنا، لا ينبغي أن تقتصر التربية الرقمية على الأوامر والنواهي والمنع والمراقبة، بل ينبغي أن تتجه إلى بناء وعي الناشئ وبصيرته ورقابته الذاتية؛ ليعرف كيف يختار المحتوى النافع، ويميّز الحقيقة من الخداع، ويحفظ خصوصيته، وينظم وقته، ويستخدم التقنية فيما ينفعه، بدل أن تستنزف وقته أو توجه تفكيره وسلوكه.

وقيمة حسن التعامل مع التقنيات الرقمية قيمة تربوية شاملة، تتفرع منها قيم أكثر تخصصاً، كحسن التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي، والمحتوى المرئي، والذكاء الاصطناعي، والألعاب الإلكترونية، وهي موضوعات سنتناولها في الأجزاء القادمة من موسوعة «لمسات تربوية»؛ لتتكامل في بناء شخصية رقمية واعية ومسؤولة.

فيا أيها المربي، لا تترك أبنائك وحدهم أمام هذا العالم الواسع، ولا تجعل علاقتك بهم قائمة على المنع والخوف والتجسس، بل اقرب منهم، وحاورهم، واستمع إليهم، وكن ملجأً آمناً لهم عند الخطأ

والمشكلة. وحوّل تمارين هذا الجزء إلى مواقف تربوية حية، يشارك فيها الناشئ بالتفكير والحوار والتجربة؛ فالتربية الراسخة لا تُبنى بكثرة الكلام، وإنما بالصبر والتدرج والتكرار والقدوة الحسنة.

وفي الختام، ليست غايتنا أن نُبعد أبناءنا عن التقنية، بل أن نربي جيلاً يملكها ولا تملكه، ويوجهها ولا توجهه، وينتفع بها دون أن يفقد أمامها قيمه وهويته؛ جيلاً يجعل التقنية باباً للعلم والخير والبناء، ويحفظ في عالمها وقته ودينه وأخلاقه، ويسير فيها بوعي وأمانٍ ومسؤولية، ليجعل ما بين يديه من تقنيات شاهداً له بالخير، لا شاهداً عليه.



الهوامش

- (١) تربية الطفل في الإسلام-مركز الرسالة-ص ٥-بتصرف.
- (٢) تربية الطفل / الرؤية الإسلامية للأصول والأساليب-دار المعارف-ص ٩-بتصرف.
- (٣) مكارم الأخلاق -الشيخ الطبرسي -ص ٢٢٢.
- (٤) م.ن.
- (٥) م.ن.
- (٦) المحاسن-البرقي-ج ١-ص ٢٩٣.
- (٧) الكافي-الشيخ الكليني-ج ٦-ص ٤٧.
- (٨) مكارم الأخلاق -الشيخ الطبرسي -ص ٢٢٢.
- (٩) الكافي-الشيخ الكليني-ج ٦-ص ٤٧.
- (١٠) كلمة «مَحْض» تعني: خالص، لا يشوبه شيء آخر. فإذا قلت: ليست خيرًا محضًا ولا شرًا محضًا. فالمعنى هو: ليست خيرًا خالصًا من كل شر، وليست شرًا خالصًا من كل خير.
- (١١) الإسراء/ ١٨-٢٠.
- (١٢) النساء/ ٧١
- (١٣) النحل/ ٧٨.
- (١٤) الأنعام/ ١٦٢.
- (١٥) النحل/ ٤٣.
- (١٦) مكتب سماحة السيد السيستاني/ sistani.org / الاستفتاءات/ الإنترنت.
- (١٧) م.ن.
- (١٨) م.ن.
- (١٩) م.ن.
- (٢٠) م.ن.
- (٢١) م.ن.
- (٢٢) مكتب سماحة السيد السيستاني/ sistani.org / الاستفتاءات/ الألعاب الإلكترونية.
- (٢٣) مكتب سماحة السيد السيستاني/ sistani.org / الاستفتاءات/ التجسس.
- (٢٤) مكتب سماحة السيد السيستاني/ sistani.org / الاستفتاءات/ الأفلام.
- (٢٥) مكتب سماحة السيد السيستاني/ sistani.org / الاستفتاءات/ العمل في الدوائر.
- (٢٦) المؤمنون/ ١١٥.
- (٢٧) العصر/ ١-٢.

- (٢٨) المائدة/ ٢.
- (٢٩) الإسرائاء / ٣٤.
- (٣٠) بحار الأنوار-المجلسي-ج ٧٢-ص ٩٦.
- (٣١) المنافقون/ ٩.
- (٣٢) وسائل الشيعة-الحر العاملي-ج ٤-ص ٢٥.
- (٣٣) التوبة/ ١٠٥.
- (٣٤) جامع أحاديث الشيعة-السيد حسين البروجردي-ج ١٣-ص ٣٠٤.
- (٣٥) عوالم العلوم-الشيخ عبد الله الإصفهاني-ج ٢٣-ص ٦٢٧.
- (٣٦) الإسرائاء/ ٣٦.
- (٣٧) يس/ ٦٥.
- (٣٨) بحار الأنوار-المجلسي-ج ٧-ص ٢٦٢.
- (٣٩) الحجرات/ ٦.
- (٤٠) النساء/ ٧١.
- (٤١) الحجرات/ ٦.
- (٤٢) آل عمران/ ١٣٩.
- (٤٣) مشكاة الأنوار في غرر الأخبار، الشيخ علي بن الحسن الطبرسي، ص ٣٢٣.
- (٤٤) صحيح البخاري-البخاري-كتاب الإيمان-الحديث رقم ١٣.
- (٤٥) النساء/ ٥٤.
- (٤٦) النساء/ ٥٨.
- (٤٧) المنهج التربوي عند أهل البيت ع-العداري-ج ١-ص ٢٢٣.
- (٤٨) مكتب سماحة السيد السيستاني/ sistani.org / الاستفتاءات/ الإنترنت
- (٤٩) ميزان الحكمة-الشيخ محمد الري شهري-ج ٢-ص ١٧٨٧. نقلًا عن أعلام الدين: ٣١٢.
- (٥٠) الحجرات/ ٦.
- (٥١) الأنعام/ ١١٦.
- (٥٢) الكافي-الكليني-ج ١-باب مجالسة العلماء وصحبهم-ح ٣.
- (٥٣) الكافي-الكليني-ج ١-باب صفة العلم وفضله وفضل العلماء-ح ٢.
- (٥٤) عبس/ ٢٤.
- (٥٥) الكافي ١-كتاب فضل العلم، باب أخذ العلم ممن يؤخذ-ص ٤٩.
- (٥٦) النساء/ ٧١.
- (٥٧) الإسرائاء/ ٢٦-٢٧.
- (٥٨) الفرقان/ ٦٧.

- (٥٩) آل عمران/ ١٣٥.
- (٦٠) صحيح مسلم - كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله - الحديث رقم ٢٦٦٤.
- (٦١) الأنعام/ ١١٦.
- (٦٢) نهج السعادة في مستدرك نهج البلاغة - الشيخ محمد باقر المحمودي - ج ٨ - ص ٣٥.
- (٦٣) التوبة/ ١٣.
- (٦٤) الأنعام/ ١١٦.
- (٦٥) المؤمنون/ ١ - ٢.
- (٦٦) المؤمنون/ ٣.
- (٦٧) النساء/ ٣٦.
- (٦٨) البقرة/ ١٩٥.
- (٦٩) مستدرك سفينة البحار - الشيخ علي النمازي - ج ٦ - ص ٥٠٢.
- (٧٠) U.S. Department of Labor | Occupational Safety and Health Administration (OSHA) | Computer Workstations eTool especially: Good Working Positions; Workstation Components - Monitors; Workstation Environment.
- (٧١) وسائل الشيعة - الحر العاملي - ج ١٨ - ص ٦٢.
- (٧٢) التحريم/ ٦.
- (٧٣) الحجرات/ ١٢.
- (٧٤) راجع: مكتب سماحة السيد السيستاني / sistani.org / الاستفتاءات / التحدث مع الأجنبي. انظر إلى جواب هذا السؤال: السؤال: هل يجوز للمرأة أو البنت الشابة التواصل مع الرجل من خلال برامج التواصل الاجتماعي المختلفة؟
- (٧٥) الجاثية/ ٢٣.
- (٧٦) القيامة/ ١٤ - ١٥.
- (٧٧) القصص/ ٧٧.
- (٧٨) الرعد/ ١١.
- (٧٩) الزلزلة/ ٧ - ٨.
- (٨٠) آل عمران/ ٣٠.
- (٨١) مناقب آل أبي طالب - ابن شهر آشوب - ج ٢ - ص ٥.

الحمد لله
الذي هدانا لهذا
ما كنا لنهتدي لولا
هدى الله لنا



قِسْمُ النُّقُوتِ وَالْإِشْرَاقِ الْإِسْرَاقِي
مَعْهَدُ الْأُسْرَةِ الْمُسْلِمَةِ



SCAN ME