

أطفالنا في زمن الشاشات

Our Children in the Age of Screens

جمال عيمى
JAMAL AMIMI

المحتويات

Contents

المقدمة: لماذا هذا الكتاب

Introduction: Why This Book

الفصل الأول: الهاتف الذكي — كيف صمم ليخطف انتباه طفلك

Chapter 1: The Smartphone — Engineered to Steal Your Child's Attention

الفصل الثاني: مواقع التواصل — المقارنة والتنمر وفخ الإعجاب

Chapter 2: Social Media — Comparison, Cyberbullying, and the Like Trap

الفصل الثالث: الذكاء الاصطناعي — الصديق الوهمي والتزييف العميق

Chapter 3: AI — The Imaginary Friend and Deepfakes

الفصل الرابع: الدماغ الصغير تحت الهجوم — النوم والتركيز والقلق

Chapter 4: The Small Brain Under Attack — Sleep, Focus, Anxiety

الفصل الخامس: كيف يصطاد المفترسون الأطفال عبر الشاشات

Chapter 5: How Predators Hunt Children Through Screens

الفصل السادس: تجار الدين والتطرف والمخدرات في الفضاء الرقمي

Chapter 6: The Religion Traders, Extremism, and Drugs in the Digital Space

الفصل السابع: القواعد الذهبية للبيت الرقمي

Chapter 7: The Golden Rules of the Digital Home

الفصل الثامن: التفكير النقدي — درع العقل

Chapter 8: Critical Thinking — The Mind's Shield

الفصل التاسع: الذكاء الاصطناعي كأداة تعلم لا كمربية

Chapter 9: AI as a Learning Tool, Not a Nanny

الفصل العاشر: ميثاق الشاشة العائلي — خطة عملية

Chapter 10: The Family Screen Charter — A Practical Plan

الخاتمة

Conclusion

المقدمة: لماذا هذا الكتاب

للكتاب والصحافي جمال عيمي

السؤال الذي يسكن كل بيت

وهو يرى أحفاده جالسين معه في الغرفة نفسها، لكن عقولهم في مكان آخر تماما. يسأله المعلم وهو يرى تلميذا ذكيا يتراجع مستواه لأن تركيزه تشتت، ويسأله الجد حتى تجاوزت منتصف الليل، لتستيقظ في الصباح بعينين متورمتين ومزاج متعكر. رأسه عنها حتى وهو يأكل. وتسأله الأم وهي ترى ابنتها تقلب مقاطع الفيديو القصيرة يسأله الأب وهو يرى ابنه البالغ من العمر تسع سنوات منحنيا على شاشته، لا يرفع اليوم يطرح السؤال نفسه، بصيغ مختلفة لكن بقلق واحد: هل الهاتف يضر طفلي؟ في كل بيت

والترفيه، لكنها في الوقت نفسه بوابة مفتوحة على عالم لا أعرف عنه إلا القليل؟ نفسه أنه قد يكون ضارا؟ كيف أتصرف مع أداة صارت جزءا من الدراسة والتواصل في أنقى صورها: كيف أحمي طفلي من شيء أعرف أنه مفيد، وأشك في الوقت ولا سؤال أبوين يريدان حرمان أولادهما من متعة الحياة. إنه سؤال الأبوة والأمومة هذا السؤال ليس سؤال جيل متخلف عن عصره،

أحيانا أفضل من آبائهم، لكنهم لا يملكون النضج الكافي للتعامل مع مخاطره. أنهم يخسرون معركة لا يفهمون قواعدها، وأطفال يعيشون في عالم رقمي يفهمونه ثم تنهار القواعد أمام إلحاح لا ينتهي. والنتيجة جيل من الآباء المنهكين، يشعرون فيستيقظون على بكاء وصراخ، فيتراجعون. يضعون قواعد فيلتزم بها الأبناء أسبوعا عندهم هواتف»، ثم يشعرون بالندم حين يرون آثار الإدمان الأولى. يمنعون الهاتف اليوم يعيشون حالة من الذنب الصامت. يشترون الهاتف لأبنائهم لأن «كل الأطفال معظم الآباء والأمهات

أب واع يضع القواعد بثقة، ويحاور أبناءه بلغة يفهمونها، ويحميهم دون أن يحرمهم. فيها ولا المستهان بها — ستتحوّل من أب قلق يتخبط بين المنع والاستسلام، إلى الذي تفعله بعقل طفلك ونومه وتركيزه، وحين تعرف المخاطر الحقيقية — لا المبالغ

هي معركة خاسرة سلفاً. حين تفهم كيف صممت هذه التقنيات، ولماذا تدمن، وما الفهم. فالخوف من المجهول هو أسوأ أنواع الخوف، والمعركة التي لا تفهم قواعدها من أجل هؤلاء الآباء والأمهات. ليس ليزيد قلقهم، بل ليمنحهم ما ينقصهم حقاً: هذا الكتاب كتب

الثالث الجديد

الجديد:» الهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والدكاء الاصطناعي. اليوم يواجهون ثلاثة أخطار رقمية كبرى تشكل معاً ما يمكن أن نسميه «الثالث دعنا نكن صرحاء منذ البداية: أطفالنا

وعقل الطفل، الذي ما زال في طور النمو، هو الهدف الأسهل لهذه التقنيات. من علم النفس السلوكي، وضعت لتبقي عينيك على الشاشة أطول وقت ممكن. التي لا تتوقف، والمكافآت المتقطعة، والتمرير اللانهائي، كلها تقنيات مستعارة نفسه، بل في أنه صمم - بوعي كامل من مصمميها - ليكون مدمناً: الإشعارات يومياً أمام الشاشات، وأن هذه الساعات تزداد كل عام. المشكلة ليست في الجهاز جهاز واحد لا يفارق اليد. الدراسات تشير إلى أن الأطفال يقضون ساعات طويلة ليس مجرد هاتف للاتصال، بل هو تلفاز وملعب ومكتبة وصديق افتراضي، كلها في ويحمله معه في كل مكان: في المدرسة، وفي غرفة النوم، وفي جيبه أينما ذهب. الهاتف الذكي هو البوابة. إنه أول جهاز يمتلكه الطفل

بما يزيد قلقه، والفضولي يقاد خطوة خطوة نحو محتوى لم يكن ليبحت عنه بنفسه. التي تغذي كل طفل بما يقيه مشدوداً: الغضب يغذي بالغضب، والقلق يغذي الطفل حتى داخل غرفته، فلا يعود البيت ملاذاً آمناً كما كان. والخوارزميات المرتبطة بالاستخدام المفرط. وفوق ذلك، التنمر الإلكتروني الذي يلاحق الثقة بالنفس، واضطرابات صورة الجسد خاصة لدى الفتيات، والقلق والاكتئاب المنتفاة بعناية لأجساد مثالية وحيوات تبدو مثالية. النتيجة معروفة للباحثين: تراجع الطفل لم يعد يقارن نفسه بزملائه في المدرسة فقط، بل بملايين الصور والفيديوهات ثم تأتي وسائل التواصل الاجتماعي لتضيف طبقة أخطر: المقارنة الاجتماعية.

لخداع الآباء أنفسهم - «ماما، أنا منخطوف، حولي المال» بصوت طفلك نفسه. أداة بيد المجرمين: رسائل احتيال مكتوبة بلغة مثالية، وأصوات مستنسخة تستخدم شيئاً، فيتخرج بشهادات وعقل فارغ. الأخطر من ذلك أن الدكاء الاصطناعي صار

والابتزاز. ويستطيع أن يحصل على إجابات جاهزة لواجباته المدرسية دون أن يتعلم مزيفة تبدو حقيقية تماما — بما في ذلك صور مسيئة لزملائه تستخدم للتمزح ومشاكله، وربما بصوره ومعلوماته الشخصية. ويستطيع أن يولد صوراً وفيديوهات يستطيع أي طفل أن يحاور روبوت محادثة يبدو ودوداً وذكياً، فيبوح له بأسراره أما الخطر الثالث، الذكاء الاصطناعي، فهو الأحدث والأقل فهماً. اليوم

قديمين طالما هددنا أبناءنا: المخدرات، وتجارة الدين الذين يستهدفون القاصرين. — لم تعد مجرد «تقنيات حديثة». إنها اليوم تقف جنباً إلى جنب مع خطرين هذه الثلاثة — الهاتف، والتواصل الاجتماعي، والذكاء الاصطناعي

وتطلب بضغطة زر وتوصل إلى باب البيت. الخطر القديم ارتدى ثوباً رقمياً جديداً. المراسلة المشفرة، ويروج لها عبر مؤثرين يصورونها كجزء من «أسلوب الحياة»، ما زالت هنا، لكنها اليوم تصل إلى طفلك عبر الهاتف نفسه: تباع عبر تطبيقات نعم، المخدرات

بلد، وسقط ضحيتها مراقبون من أسر عادية لم تتخيل يوماً أن يحدث هذا لأبنائها. هذه ليست نظرية مؤامرة؛ إنها حقيقة وثقتها أجهزة الأمن والباحثون في أكثر من تفعل الخوارزميات تماماً — نحو التطرف والكراهية، وأحياناً نحو التجنيد الفعلي. قضية كبرى. يبدأ الأمر بمحتوى ديني يبدو بريئاً، ثم يتدرج — خطوة خطوة، كما تخاطب مشاعر المراهق: الظلم، والبحث عن المعنى، والرغبة في الانتماء إلى يكفيهم حساب مجهول على منصة من المنصات، ومقاطع فيديو مصممة باحترافية أرض عرفوها في تاريخهم. لم يعودوا بحاجة إلى لقاء طفلك في زقاق مظلم؛ الذين يتاجرون بالدين لتجنيد الصغار وتسميم عقولهم — وجدوا في الإنترنت أخصب وتجارة الدين — أولئك

معاً، لأن طفلك يعيشها معاً، في الجهاز نفسه، في الغرفة نفسها، في الليلة نفسها. وخطران قديمان تسربا عبر البوابة الرقمية نفسها. وهذا الكتاب يتعامل مع الخمسة إذن، الصورة الكاملة هي خمسة أخطار: ثلاثة رقمية جديدة،

هذا الكتاب عملي... وليس تهويلاً

الأبناء عن تصديقك، ويتوقف الآباء عن التمييز بين الخطر الحقيقي والضحيج. — وهذه مفارقة مهمة — يأتي بنتيجة عكسية: حين تبالغ في وصف الخطر، يتوقف ولن تجد فيه ادعاءات علمية مبالغاً فيها أو إحصاءات ملفقة. التهويل رخيص، وهو

هذا ليس كتاب رعب. لن تجد فيه صرخات من نوع «الهواتف تدمر جيلا كاملا!»
لنتفق على قاعدة منذ الصفحة الأولى:

يلحق بها — سأقول لك ذلك بصراحة: لا نعرف بعد، وهذا ما يمكننا فعله رغم ذلك.
توجد إجابة قاطعة — كما في كثير من أسئلة الذكاء الاصطناعي التي ما زال العلم
الحر والتفاعل البشري المباشر ليست كماليات بل ضرورات لنمو الدماغ. وحيث لا
الصغار، وما أجمع عليه الباحثون في علم نفس النمو من أن النوم الكافي واللعب
الوسائط، وتوصيات منظمة الصحة العالمية بشأن الحد من وقت الشاشة الخامل لدى
إلى ما هو ثابت: إرشادات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول استخدام
ما ستجده هنا هو الصدق. سأقول لك ما نعرفه علميا وما لا نعرفه بعد. سأستند

من أن أصدق هذا؟» هو مراقب عصبي على تجار الدين كما هو عصبي على الموسيقين.
ليدمنه، هو طفل أصعب استغفالا. والمراقب الذي تعلم أن يسأل «من المستفيد
ليس السيطرة على الطفل، بل تسليحه. الطفل الذي يفهم لماذا صمم التطبيق
وأعمق: أن تفهم، ثم أن تتحدث، ثم أن تضع القواعد مع أبنائك لا فوقهم. فالهدف
خبير تقنية، ولن أطلب منك أن تراقب طفلك كشرطي. سأطلب منك ما هو أبسط
كل فصل ينتهي بخلاصة واضحة: ماذا تفعل غدا صباحا؟ لن أطلب منك أن تصبح
وهذا الكتاب عملي بمعنى الكلمة.

الحقيقة الأخرى: للتقنية فوائد حقيقية

— حين تستخدم بوعي — تربط المغترب بأهله، وتفتح نوافذ على ثقافات وأفكار.
في التصميم أو البرمجة أو الموسيقى. الإنترنت مكتبة العالم الأكبر، ووسائل التواصل
لم يفهمه في المدرسة، وأن يتواصل بالفيديو مع جدته في بلد آخر، وأن يطور موهبة
يتيح لطفلك أن يتعلم لغة جديدة عبر تطبيق مجاني، وأن يشاهد شرحا مصورا لدرس
يصورها كذلك يكذب على قارئه. الهاتف الذكي نفسه الذي نحذر منه هو الذي
والصدق يقتضي أن نقول الحقيقة كاملة: التقنية ليست شرا محضاً، والكتاب الذي

فيكرهه ابنه ويخفي عنه عالمه، وأب يعلم ابنه كيف يستخدم الجهاز سيدا لا عبدا.
الإنترنت؛ نحارب الاستغلال. والفرق بين الموقفين هو الفرق بين أب يصادر الجهاز
لاستغلال انتباههم. نحن لا نحارب الهاتف؛ نحن نحارب الإدمان. لا نحارب
وفي ترك الأطفال وحدهم في مواجهة صناعة بمليارات الدولارات صممت خصيصا
المشكلة إذن ليست في التقنية ذاتها، بل في الاستخدام غير الواعي،

وكيف يستخدمه ليتعلم لا ليغش — فهذا طفل يملك مهارة يستخدمه بقية حياته. علمه أبوه كيف يسأل الذكاء الاصطناعي سؤالاً جيداً، وكيف يتحقق من إجاباته، في بيت صديقه، أو من هاتف مستعار، لكن دون أي توجيه. أما الطفل الذي استراتيجية الخاسر. الطفل الذي سيمنع من الذكاء الاصطناعي في البيت سيستخدمه كاملاً عن تحويل الذكاء الاصطناعي من خطر إلى أداة تعلم، لأن المنع وحده لهذا ستجد في هذا الكتاب فصلاً

خارطة الكتاب

صمم هذا الكتاب في ثلاثة أجزاء، تتدرج بك من الفهم إلى المواجهة إلى الحماية. رأس طفلك حين يسهر على الشاشة، ولماذا يؤثر ذلك على دراسته ومزاجه وصحته. — للخير وللشر. والفصل الرابع عن الدماغ والنوم والتركيز: ماذا يحدث فعلاً داخل الثالث عن الذكاء الاصطناعي: ما هو فعلاً، وما الذي يستطيع طفلك فعله به اليوم الاجتماعي: المقارنة، والتنمر، والخوارزميات التي تقود طفلك حيث لا تريد. الفصل بيولوجيا — مقاومة الإشعارات كما تقاومها أنت. الفصل الثاني عن وسائل التواصل الهواتف الذكية: كيف تعمل آليات الإدمان، ولماذا لا يستطيع طفلك — حرفياً، الجزء الأول: التشخيص. قبل أن تعالج، يجب أن تفهم المرض. الفصل الأول عن بخطوة، وكيف تباع السموم عبر التطبيقات، وما دورك كأب في التحصين المبكر. تجار الدين والتطرف والمخدرات في الفضاء الرقمي: كيف يجند المراهقون خطوة تحمي طفلك دون أن تزرع فيه الرعب من كل غريب. والفصل السادس عن عبر الإنترنت: كيف يعملون، وما العلامات التي يجب أن تنتبه لها، وكيف الأخطار. هنا نسمي الأشياء بأسمائها. الفصل الخامس عن المتحرشين والمستغلين الجزء الثاني:

الشاشة العائلي — وثيقة تكتبها مع أبنائك، يوقع عليها الجميع، وتعلق على الثلاجة. تعلم: كيف تحول الخطر إلى فرصة. والفصل العاشر، الذي تتوج به الرحلة: ميثاق التي تحميه حين لا تكون موجوداً. الفصل التاسع عن الذكاء الاصطناعي كأداة النقدي: كيف تعلم طفلك أن يسأل، أن يشك، أن يتحقق — وهي المهارة الوحيدة نظاماً عادلاً وواضحاً يحترمه الجميع — بمن فيهم أنت. الفصل الثامن عن التفكير الحماية. وهنا بيت القصيدة. الفصل السابع عن قواعد البيت الرقمي: كيف تضع الجزء الثالث:

ماذا ستكون قادرا على فعله بعد قراءة هذا الكتاب

تغلق الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب، ستكون قادرا على خمسة أشياء على الأقل. دعني أختم هذه المقدمة بوعد واضح. حين

إن كل شيء آمن» — بل ستملك صورة علمية متوازنة عما نعرفه وعما نجهله. فعلا. لن تعود أسير الشائعات — «يقولون إن الهاتف يسبب التوحد» أو «يقولون أولا: ستفهم ما يحدث

صمم هذا التطبيق لبيبيك ملتصقا به؟» — وهو سؤال يفتح حوارا بدل أن يغلق بابا. أبنائك بلغة جديدة. بدل «أغلق الهاتف!» التي تقابل بالتمرد، ستقول: «هل تعلم لماذا ثانيا: ستحدث مع

في صياغتها، فيحترمونها لأنها قواعدهم هم أيضا — لا أوامر مفروضة من فوق. ثالثا: ستضع قواعد بيت رقمية عادلة وواضحة، يشارك الأبناء

مراقبة عادية، ومتى يكون إشارة إلى تنمر أو استغلال أو تطرف يستدعي التدخل. رابعا: ستعرف علامات الخطر الحقيقية — متى يكون تغير سلوك طفلك مجرد

يخرج طفلك إلى هذا العالم الرقمي الواسع، سيخرج مسلحا بالمعرفة، لا أعزل أمامها. — فهذا مستحيل — بل لأنك فعلت ما بوسعك: فهمت، وتحدثت، وحصنت. وحين وخامسا — وهو الأهم: ستنام مرتاح الضمير، لا لأنك منعت كل خطر أطفالنا يستحقون منا أكثر من القلق. يستحقون الفهم والعمل. فلنبدا.

Introduction: Why This Book

By the writer and journalist Jamal Amimi

The Question That Lives in Every Home

In every home today, the same question is asked, in different words but with the same worry: is the phone harming my child?

A father asks it as he watches his nine-year-old hunched over a screen, not lifting his head even while eating. A mother asks it as she watches her daughter scroll through short videos past midnight, waking up with puffy eyes and a dark mood. A teacher asks it as he watches a bright student slip because his attention is shattered. A grandfather asks it as he watches his grandchildren sitting in the same room with him, their minds somewhere else entirely.

This is not the question of a generation left behind by its time, nor of parents who want to deny their children the pleasures of life. It is parenthood in its purest form: how do I protect my child from something I know is useful, while suspecting at the same time that it may be harmful? How do I deal with a tool that has become part of studying, communicating, and entertainment — yet is also an open gate to a world I know little about?

Most parents today live with a silent guilt. They buy the phone for their children because "all the kids have phones," then feel regret when they see the first signs of addiction. They ban the phone, wake up to crying and screaming, and back down. They set rules that the children follow for a week before the rules collapse under endless pleading. The result is a generation of exhausted parents who feel they are losing a battle whose rules they do not understand — and children living in a digital world they sometimes understand better than their parents, but without the maturity to handle its risks.

This book was written for those parents. Not to add to their anxiety, but to give them what they truly lack: understanding. Fear of the unknown is the worst kind of fear, and a battle whose rules are not understood is a battle lost in advance. When you understand how these technologies were designed,

why they are addictive, what they do to your child's brain, sleep, and focus — and when you know the real risks, neither exaggerated nor understated — you will shift from an anxious parent swinging between banning and surrendering, to an aware parent who sets rules with confidence, talks to his children in a language they understand, and protects them without depriving them.

The New Trio

Let us be honest from the start: our children today face three major digital dangers that together form what we might call "the new trio": smartphones, social media, and artificial intelligence.

The smartphone is the gateway. It is the first device a child owns and carries everywhere: at school, in the bedroom, in the pocket wherever they go. It is not merely a phone for calling — it is a television, a playground, a library, and a virtual friend, all in one device that never leaves the hand. Studies suggest that children spend long hours each day in front of screens, and that these hours grow every year. The problem is not the device itself, but that it was designed — with full awareness by its designers — to be addictive: the endless notifications, the intermittent rewards, the infinite scroll are all techniques borrowed from behavioral psychology, built to keep your eyes on the screen as long as possible. And the child's brain, still developing, is the easiest target for these techniques.

Then social media adds a more dangerous layer: social comparison. The child no longer compares himself only to classmates at school, but to millions of carefully curated photos and videos of seemingly perfect bodies and perfect lives. The result is well known to researchers: declining

self-confidence, body-image disorders especially among girls, and anxiety and depression linked to excessive use. On top of that, cyberbullying that follows the child even into his own room, so that home is no longer the safe haven it once was. And the algorithms that feed each child what keeps him hooked: the angry are fed anger, the anxious are fed what increases their anxiety, and the curious are led step by step toward content they would never have sought on their own.

The third danger, artificial intelligence, is the newest and least understood. Today any child can chat with a conversational robot that seems friendly and intelligent, confiding in it secrets, problems, and perhaps photos and personal information. Any child can generate fake images and videos that look completely real — including abusive images of classmates used for bullying and blackmail. Any child can get ready-made answers for school homework without learning anything, graduating with certificates and an empty mind. More dangerous still, AI has become a tool in criminals' hands: scam messages written in flawless language, and cloned voices used to deceive parents themselves — "Mom, I've been kidnapped, send money" in your own child's voice.

This trio — the phone, social media, and AI — is no longer just "modern technology." Today it stands side by side with two older dangers that have long threatened our children: drugs, and the traders of religion who target minors.

Yes, drugs are still here — but today they reach your child through the very same phone: sold through encrypted messaging apps, promoted by influencers who portray them as part of a "lifestyle," ordered with a tap and delivered to the front door. The old danger has put on a new digital garment.

And the traders of religion — those who trade in religion to recruit the young and poison their minds — have found in the internet the most fertile ground they have ever known. They no longer need to meet your child in a dark alley; an anonymous account on a platform is enough, with professionally produced videos that speak to a teenager's emotions: injustice, the search for meaning, the desire to belong to a great cause. It starts with religious content that seems innocent, then escalates — step by step, exactly as the algorithms do — toward extremism and hatred, and sometimes toward actual recruitment. This is not a conspiracy theory; it is a reality documented by security agencies and researchers in more than one country, and its victims have included teenagers from ordinary families who never imagined this could happen to their children.

So the full picture is five dangers: three new digital ones, and two old ones that slipped through the same digital gate. This book deals with all five together, because your child lives them together — on the same device, in the same room, on the same night.

This Book Is Practical — Not Panic

Let us agree on a rule from the very first page: this is not a horror book. You will not find screams like "phones are destroying an entire generation!" and you will not find exaggerated scientific claims or fabricated statistics. Panic-mongering is cheap — and, importantly, it backfires: when you exaggerate a danger, children stop believing you, and parents stop distinguishing real danger from noise.

What you will find here is honesty. I will tell you what we know scientifically and what we do not yet know. I will rely on what is established: the American Academy of Pediatrics'

guidance on media use, the World Health Organization's recommendations on limiting sedentary screen time for young children, and what developmental psychology researchers agree on — that sufficient sleep, free play, and direct human interaction are not luxuries but necessities for brain development. And where there is no conclusive answer — as with many AI questions that science is still catching up with — I will tell you so plainly: we do not know yet, and here is what we can do anyway.

And this book is practical in the full sense of the word. Every chapter ends with a clear takeaway: what do you do tomorrow morning? I will not ask you to become a technology expert, and I will not ask you to police your child. I will ask for something simpler and deeper: understand, then talk, then set the rules with your children, not above them. The goal is not to control the child, but to arm him. A child who understands why an app was designed to addict him is a child harder to fool. A teenager who has learned to ask "who benefits from me believing this?" is a teenager as resistant to the traders of religion as he is to marketers.

The Other Truth: Technology Has Real Benefits

Honesty requires telling the whole truth: technology is not pure evil, and a book that portrays it that way lies to its reader. The very smartphone we warn about is what lets your child learn a new language through a free app, watch a video explaining a lesson he did not understand at school, video-call his grandmother in another country, and develop a talent in design, programming, or music. The internet is the world's largest library, and social media — when used consciously — connects the expatriate with his family and opens windows onto cultures and ideas.

The problem, then, is not the technology itself, but unthinking use — and leaving children alone to face a multi-billion-dollar industry designed specifically to exploit their attention. We are not fighting the phone; we are fighting addiction. We are not fighting the internet; we are fighting exploitation. The difference between the two positions is the difference between a father who confiscates the device so his son hates him and hides his world from him, and a father who teaches his son to use the device as a master, not a slave.

That is why you will find in this book an entire chapter on turning artificial intelligence from a danger into a learning tool — because banning alone is the loser's strategy. A child banned from AI at home will use it at a friend's house, or on a borrowed phone, but without any guidance. A child whose father taught him how to ask AI a good question, how to verify its answers, and how to use it to learn rather than to cheat — that child owns a skill that will serve him for the rest of his life.

The Map of the Book

This book is built in three parts, moving you from understanding to confrontation to protection.

Part One: The Diagnosis. Before you treat, you must understand the illness. Chapter One on smartphones: how the addiction mechanisms work, and why your child — literally, biologically — cannot resist notifications the way you can. Chapter Two on social media: comparison, bullying, and the algorithms that lead your child where you do not want. Chapter Three on artificial intelligence: what it really is, and what your child can do with it today — for good and for ill. Chapter Four on the brain, sleep, and focus: what actually happens inside your child's head when he stays up on the screen, and why it

affects his studies, mood, and health.

Part Two: The Dangers. Here we call things by their names. Chapter Five on online predators and exploiters: how they operate, what warning signs to watch for, and how to protect your child without planting terror of every stranger in him. Chapter Six on the traders of religion, extremism, and drugs in the digital space: how teenagers are recruited step by step, how poisons are sold through apps, and your role as a parent in early immunization.

Part Three: Protection. This is the heart of the matter. Chapter Seven on the digital-home rules: how to build a fair, clear system that everyone respects — including you. Chapter Eight on critical thinking: how to teach your child to ask, to doubt, to verify — the one skill that protects him when you are not there. Chapter Nine on AI as a learning tool: how to turn the danger into an opportunity. And Chapter Ten, crowning the journey: the family screen charter — a document you write with your children, signed by all, hung on the fridge.

What You Will Be Able to Do After Reading This Book

Let me end this introduction with a clear promise. When you close the last page of this book, you will be able to do at least five things.

First: you will understand what is really happening. No longer a prisoner of rumors — "they say the phone causes autism" or "they say everything is safe" — you will hold a balanced, scientific picture of what we know and what we do not.

Second: you will talk to your children in a new language. Instead of "turn off the phone!" — met with rebellion — you

will say: "do you know why this app was designed to keep you glued to it?" — a question that opens a dialogue instead of closing a door.

Third: you will set fair, clear digital-house rules that your children help draft, so they respect them because they are their rules too — not orders imposed from above.

Fourth: you will recognize the real warning signs — when a change in your child's behavior is just ordinary adolescence, and when it signals bullying, exploitation, or extremism that demands intervention.

And fifth — the most important: you will sleep with a clear conscience, not because you prevented every danger — that is impossible — but because you did what you could: you understood, you talked, you fortified. When your child steps out into this vast digital world, he will step out armed with knowledge, not defenseless before it.

Our children deserve more from us than worry. They deserve understanding and action. Let us begin.

الذكي — كيف صمم ليخطف انتباه طفلك

الفصل الأول: الهاتف

الهاتف ليس أداة محايدة

هذه ليست مبالغة ولا نظرية مؤامرة، بل وصف صادق لنموذج عمل حقيقي. النفس، وهدفهم الوحيد أن يبقى طفلك محدقاً في الشاشة أطول وقت ممكن. شركات تبلغ ميزانياتها مليارات الدولارات، توظف آلاف المهندسين وعلماء عشرة، يتعلم للتو كيف يضبط نفسه ويتعامل مع ملل الحياة؛ ومن الجهة الأخرى ترى طرفاً من علاقة غير متكافئة: من جهة طفل في السابعة أو العاشرة أو الخامسة عندما يمسك طفلك هاتفه الذكي، فأنت لا ترى مجرد طفل يستخدم أداة. أنت أكبر. هذه هي المعادلة كلها، ولا عيب في أن يعرفها الأب قبل أن يعطي ابنه هاتفاً. ثانية إضافية يقضيها الطفل على الشاشة تعني إعلاناً إضافياً، وبيانات أكثر، وأرباحاً فأنت المنتج. الشركات تباع شيئاً واحداً للمعلنين: انتباهك وانتباه طفلك. كل هذه الشركات أرباحها إذن؟ الإجابة بسيطة وصادقة: إن كنت لا تدفع ثمن المنتج، الأطفال مجانية. لا يدفع طفلك شيئاً لتحميلها ولا لاستخدامها. فكيف تجني الفهم الصحيح يبدأ من هنا: معظم التطبيقات التي يستخدمها

اقتصاد الانتباه: كيف تجني التطبيقات المجانية المال

من الآباء لا يعرفون هذه الآلية فعلاً. التطبيق المجاني يعمل وفق نموذج واضح: لتأمل الأمر خطوة بخطوة، لأن كثيراً

فرصة الظهور أمام هذا المستخدم المنتبه — وكلما طال الانتباه ارتفع السعر. المحتوى بطريقة تبقى المستخدم أطول مدة ممكنة. رابعاً، يبيع التطبيق للمعلنين يعود، وما الذي يثير غضبه أو ضحكته. ثالثاً، يستخدم التطبيق هذه البيانات لترتيب التطبيق بيانات عن سلوك المستخدم: ماذا يشاهد، ومتى يتوقف، وما الذي يجعله بلا مقابل — لعبة ممتعة، منصة تواصل، مقاطع فيديو قصيرة. ثانياً، يجمع أولاً، يجذب التطبيق المستخدمين

يظن أنه يلعب أو يتواصل مع أصدقائه؛ بينما النظام بأكمله مصمم لجعله لا يتوقف. عندما يكون الطرف الآخر طفلاً لا يعرف أن هناك لعبة تمارس عليه أصلاً. الطفل شريراً بطبيعته عندما يتعامل مع بالغ واع يعرف القواعد. لكنه يصبح مشكلة حقيقية هذا النموذج ليس

لماذا صممت التطبيقات بهذه الطريقة بالذات، ولماذا لن تتغير من تلقاء نفسها. حين تفهم أن كل دقيقة إضافية تترجم إلى مال في جيب الشركة، ستفهم «كم ساعة يقضي طفلي على الهاتف؟» بل «من المستفيد من كل ساعة إضافية؟». ولذلك فإن السؤال الصحيح ليس

أنماط التصميم التي تسرق الوقت

وهدفها جميعاً واحد: زيادة «الوقت على الجهاز». لتعرف على أهمها بلغة بسيطة: صدف. هناك أنماط تصميم مدروسة، يعرفها العاملون في هذه الصناعة جيداً، لا يحدث الإدمان على الشاشات

الطفل الذي كان سيتوقف بعد عشر دقائق يجد نفسه بعد ساعة ما زال يمرر. تلقائياً كلما نزلت بإصبعك، فلا توجد نقطة توقف طبيعية تقول لعقلك «انتهيت». مجلة حتى تصل إلى النهاية، فتضعها جانباً. اليوم لا توجد نهاية. المحتوى يتجدد **التمرير اللانهائي**: في الماضي كنت تقلب صفحات

الآن عليك أن تختار بنشاط أن تتوقف، وهذا أصعب بكثير — خصوصاً على طفل. الميزة تلغي لحظة القرار. في السابق كان عليك أن تختار بنشاط أن تشاهد المزيد؛ **التشغيل التلقائي**: انتهى المقطع؟ لا مشكلة، المقطع التالي يبدأ وحده. هذه

العشوائية في الألعاب تعمل بالمنطق نفسه: مكافأة غير مضمونة التوقيت تجعلك تعود. بعد تمريرة واحدة فقط، فيستمر. السلاسل اليومية (streaks) وآليات الصناديق على التنبؤ هو ما يجعل السلوك إدمانياً: عقلك يتعلم أن «المكافأة القادمة قد تكون أحياناً تجد مقطعاً مضحكاً، وأحياناً لا شيء، وأحياناً تجد شيئاً مذهشاً. عدم القدرة **المكافآت المتغيرة**: هذا هو المبدأ نفسه الذي تقوم عليه آلات القمار.

شيئاً جديداً»، «لم تلعب منذ يومين!»؛ وظيفتها الوحيدة أن تعيدك إلى الداخل. إلا بفتح التطبيق. كثير من الإشعارات لا تحمل أي معلومة حقيقية («صديقك نشر الاهتزاز، الصوت — كلها إشارات صممت لثثير فضولك وتوتراً خفيفاً لا يهدأ

ليس رسالة بريئة تخبرك بشيء مهم. إنه خطاف. اللون الأحمر الصغير على الأيقونة،
الإشعارات المصممة لاستعادتك: الإشعار

الرقمية، ويدرس في الجامعات. المشكلة ليست في وجوده، بل في أن ضحيته طفل.
لا شيء من هذا خفي أو سري — إنه علم تصميم المنتجات

آلة القمار في الجيب

تخسر (محتوى ممل). لكنك لا تعرف متى تأتي المكافأة، فتستمر في السحب.
آلة القمار. أحيانا تريح (مقطع مضحك، رسالة من صديق، إعجاب جديد)، وأحيانا
قمار صغيرة في جيبه. اسحب للأسفل لتحديث المحتوى — تماما كما تسحب ذراع
أفضل تشبيه للهاتف الذكي في يد طفل هو أنه آلة

يواجه آلة مصممة من أذكى العقول في العالم بأدوات نفسية غير مكتملة النمو.
لا تكتمل قبل منتصف العشرينات تقريبا. هذا يعني أن طفلا في الثانية عشرة
الدماغ — وتشير الأبحاث إلى أن المناطق الدماغية المسؤولة عن ضبط الاندفاعات
من أجل هدف بعيد ليست موهبة فطرية كاملة، بل مهارة تنمو تدريجيا مع نمو
بين البالغ والطفل هنا هو «ضبط النفس». قدرة الإنسان على مقاومة الإغراء الفوري
الفرق الجوهرى

من ابنه لأنه خسر معركة غير متكافئة، بل يساعده على فهم طبيعة المعركة أولا.
«ضعف شخصية»؛ بل يواجه نظاما صمم خصيصا لهزيمته. الأب الحكيم لا يغضب
هذه المعركة. عندما يفشل في إغلاق الهاتف والعودة إلى واجباته، فهو لا يعاني من
ليس عدلا أن نلوم الطفل على خسارته

ماذا يفعل التشتت المستمر بالطفل؟

ليس في المحتوى السيئ فقط، بل في التشتت ذاته. دعنا نتأمل ثلاثة مشاهد يومية:
الخطر

النتيجة: لعب سطحي، انتقال سريع من نشاط لآخر، وشكوى دائمة من الملل.
ثوان يجد صعوبة متزايدة في تحمل المراحل الأولى المعقدة من أي نشاط حقيقي.
متواصلا ومللا يحتمل في البداية. الطفل الذي اعتاد على مكافآت فورية كل بضع
شيء بالمكعبات، اختراع لعبة مع الأصدقاء، الرسم لساعة كاملة — يتطلب تركيزا
اللعب: اللعب العميق — بناء

أبطأ وأخطاء أكثر وفهم أضعف، حتى لو بدا الطفل «جالسا يذاكر» لساعات. لأن جزءا من العقل يبقى مشغولا بمقاومة الرغبة في تفحصه. والنتيجة واجبات في متناول اليد — حتى لو كان صامتا ومقلوبا — يستهلك جزءا من القدرة الذهنية، يذاكر وهاتفه بجانبه لا يذاكر فعلا. تشير الدراسات إلى أن مجرد وجود الهاتف **الواجبات المدرسية: ** الطالب الذي

أهم منك الآن». ومع التكرار، تتآكل عادة الحوار العائلي التي تبنى عليها الثقة. فيها أحد أفراد الأسرة الشاشة على الحاضرين، تصل رسالة صامتة: «ما على الشاشة لوجه: نبرة الصوت، تعبيرات الوجه، الصمت، الضحك المشترك. كل مرة يختار ليس عشاء عائليا حقيقيا. الأطفال يتعلمون لغة المشاعر والتواصل من التفاعل وجها **الحديث العائلي: ** العشاء الذي يتخلله تفقد الهواتف

الثلاثي الجديد: الشاشات والمخدرات وتجار الدين

الاصطناعي تشكل ثلاثيا جديدا يقف إلى جانب هذين الخطرين، لا بديلا عنهما. الوهم باسم المقدس. واليوم أرى أن الهواتف الذكية ومواقع التواصل والذكاء والعقل، ومن يستغلون الدين لخداع الشباب وتجنيدهم — تجار الدين الذين يبيعون تعلمت أن أخاف على أبنائي من خطرين واضحين: المخدرات التي تدمر الجسد كأب،

يبيعون شيئا يبدو في البداية ممتعا أو نافعا أو مقدسا، والثلاثة يخفون الثمن الحقيقي. للمعنى والانتماء، وصانع التطبيقات يستغل حاجة العقل للتخفيف والتواصل. الثلاثة الإنسان. تاجر المخدرات يستغل حاجة الجسد، وتاجر الدين يستغل حاجة الروح القاسم المشترك بينها جميعا واحد: استغلال ضعف

أيضا من التطبيق الذي يسرق وقته باسم الترفيه. الحماية واحدة، واليقظة واحدة. الأب الذي يحذر ابنه من رفقة السوء ومن المحتالين باسم الدين، عليه أن يحذره أقول إن المنطق واحد: جهة ما تبيع من ضعفك، وتعمل ليل نهار لتبقيك ضعيفا. أقول إن الهاتف يساوي المخدرات في الضرر — هذا تبسيط غير صادق. لكنني لست

ماذا يعني هذا لطفلك؟

وحدها لا تكفي؛ لا بد من خطوات عملية. إليك ما يمكنك فعله ابتداء من اليوم:
المعرفة

حين يرى طفلك الإشعار كخطاف وليس كرسالة مهمة، يبدأ في استعادة السيطرة. الأطفال - حتى الصغار منهم - يفهمون فكرة «أحدهم يستغلي» ويكرهونها. «هذا التطبيق مجاني لأنهم يبيعون وقتك للمعلنين. كلما بقيت أطول، ربحتوا أكثر».

****أولا:** اشرح لطفلك نموذج العمل. ****** اجلس معه وقل له بصراحة:

أساس كل شيء: التركيز، المزاج، النمو. والهاتف بجانب السرير عدو النوم الأول. وضع كل هواتف البيت - بما فيها هاتفك - في مكان مشترك ليلا. النوم الكافي خارج غرفة النوم. ****** هذه أهم قاعدة على الإطلاق. اشتر منبها تقليديا رخيصا ******ثانيا: ضع الهاتف

لا يمكنك أن تطلب من طفلك إغلاق هاتفه وأنت لا ترفع عينيك عن هاتفك. الساعة الأولى بعد العودة من المدرسة للراحة واللعب الحقيقي. وأنت القدوة: بلا شاشات. ****** وقت الطعام مقدس: لا هواتف على المائدة، للكبار قبل الصغار. ******ثالثا: اصنع مناطق وأوقاتا

اترك له الفراغ، ووفر له البدائل: كتب، ألعاب تركيب، رياضة، أدوات رسم. شيئا - هذه هي بداية الإبداع. لا تسارع إلى تسليته بالشاشة كلما قال «أنا ملان». الملل. ****** الملل ليس عدوا؛ إنه بوابة الخيال. الطفل الذي لا يجد شيئا يفعله سيخترع ******رابعا: أعد تعليم

المراجعة الدورية. الهدف أن يكبر وهو يراقب نفسه، لا أن تكبر أنت وأنت تراقبه. اتفق معه على القواعد علنا: أوقات الاستخدام، التطبيقات المسموحة، وحقق في - بل من واجبك - أن تعرف ما يستخدمه طفلك. لكن الرقابة السرية تدمر الثقة. ******خامسا: راقب دون تجسس. ****** من حقق

إلى تاجر المخدرات إلى تاجر الدين. إنها ليست مهارة رقمية فقط، بل مهارة حياة. وقي ومالي وانتباهي؟» يصبح أصعب اختراقا على الجميع - من صانع التطبيقات الإنترنت، وحتى أمام صديق سوء. الطفل الذي تعود أن يسأل «من المستفيد من تخدeme في كل شيء: أمام إعلان مضلل، أمام رسالة مشبوهة، أمام داعية زائف على ******سادسا: علمه أن يسأل «من المستفيد؟». ****** هذه هي المهارة الذهبية التي

لا مجرد جلوس أمام التلفاز. الهاتف يخسر المعركة دائما أمام حياة حقيقية مليئة.
في البدائل الحقيقية: ناد رياضي، دورة في حرفة يحبها، وقت عائلي ممتع فعلا
بلا رياضة ولا هواية ولا أصدقاء حقيقيين سيجد في الهاتف عالمه البديل. استثمر
غيرك.** كثير من إدمان الشاشات ليس حبا في الشاشة، بل هروبا من فراغ. طفل
**سابعاً: املاً الفراغ قبل أن يملأه

تسلحه بفهم ما يجري حوله — ليعيش في هذا العصر سيداً على أدواته، لا عبداً لها.
فيها هو الوضع الطبيعي. مهمتك كأب ليست أن تحرم طفلك من عصره، بل أن
الهاتف الذكي ليس شراً مطلقاً، بل أداة قوية صممت بطريقة تجعل الإفراط
الخلاصة:

— — —

Chapter 1: The Smartphone — Engineered to Steal Your Child's Attention

The Phone Is Not a Neutral Tool

When your child holds a smartphone, you are not watching a kid simply using a tool. You are watching one side of an unequal relationship: on one side, a child of seven or ten or fifteen, only just learning self-control and how to sit with boredom; on the other side, companies worth billions, employing thousands of engineers and psychologists, whose single goal is to keep your child staring at the screen as long as possible. That is not exaggeration or conspiracy theory. It is an honest description of a real business model.

Understanding starts here: most of the apps children use are free. Your child pays nothing to download them and nothing to use them. So how do these companies make money? The

answer is simple and honest: if you are not paying for the product, you are the product. These companies sell exactly one thing to advertisers: your attention and your child's attention. Every extra second a child spends on the screen means one more ad, more data, and greater profit. That is the whole equation — and a parent should know it before handing a phone to their child.

The Attention Economy: How Free Apps Make Money

Let us walk through it step by step, because many parents genuinely do not know this mechanism. The free app runs on a clear model:

First, the app attracts users at no cost — a fun game, a messaging platform, short videos. Second, the app collects data on user behavior: what they watch, when they stop, what brings them back, what makes them laugh or angry. Third, the app uses that data to arrange content in whatever way keeps the user there longest. Fourth, the app sells advertisers the chance to appear before this attentive user — and the longer the attention, the higher the price.

This model is not evil by nature when it deals with an informed adult who knows the rules. But it becomes a real problem when the other party is a child who does not even know a game is being played on them. The child thinks they are playing or talking to friends, while the entire system is designed to make them never stop.

So the right question is not "how many hours does my child spend on the phone?" but "who benefits from each extra hour?" Once you understand that every additional minute translates into money in the company's pocket, you will understand why apps are designed exactly this way — and why they will not

change on their own.

Design Patterns Built to Steal Time

Screen addiction does not happen by accident. There are deliberate design patterns, well known to people in this industry, all serving one goal: increasing "time on device." Here are the most important ones, in plain language:

****Infinite scroll:**** In the past you flipped through a magazine until you reached the end, then put it down. Today there is no end. Content refreshes automatically as your finger moves down, so there is no natural stopping point telling your brain "you're done." The child who would have stopped after ten minutes finds himself still scrolling an hour later.

****Autoplay:**** The video ended? No problem — the next one starts by itself. This feature removes the moment of decision. It used to be that you had to actively choose to watch more; now you have to actively choose to stop, which is far harder — especially for a child.

****Variable rewards:**** This is the same principle slot machines run on. Sometimes you find a funny clip, sometimes nothing, sometimes something amazing. Unpredictability is what makes the behavior addictive: your brain learns that "the next reward might be just one swipe away," so it keeps going. Daily streaks and loot-box-like mechanics in games work on the same logic: a reward with uncertain timing keeps you coming back.

****Notifications engineered to pull you back:**** A notification is not an innocent message telling you something important. It is a hook. The little red badge on the icon, the vibration, the sound — all signals designed to spark curiosity and a mild tension that only eases when you open the app. Many notifications

carry no real information at all ("your friend posted something new!", "you haven't played in two days!"); their only job is to pull you back inside.

None of this is hidden or secret — it is the science of digital product design, taught at universities. The problem is not that it exists, but that its target is a child.

The Slot Machine in the Pocket

The best analogy for a smartphone in a child's hand is a small slot machine in their pocket. Pull down to refresh the feed — just like pulling the lever. Sometimes you win (a funny clip, a message from a friend, a new like), sometimes you lose (boring content). But you never know when the reward comes, so you keep pulling.

The crucial difference between an adult and a child here is impulse control. The ability to resist immediate temptation for a distant goal is not a fully formed innate gift; it is a skill that develops gradually as the brain matures — and research suggests the brain regions responsible for impulse control are not fully developed until around the mid-twenties. That means a twelve-year-old faces a machine designed by some of the smartest minds in the world with a still-developing psychological toolkit.

It is not fair to blame the child for losing this fight. When they fail to put the phone down and return to their homework, they are not suffering from "weak character"; they are up against a system designed specifically to defeat them. A wise parent does not get angry at a child for losing an unequal battle — they help the child understand the nature of the battle first.

What Does Constant Interruption Do to a Child?

The danger is not only in bad content, but in distraction itself. Consider three everyday scenes:

****Play:**** Deep play — building something with blocks, inventing a game with friends, drawing for a full hour — requires sustained focus and a willingness to sit through initial boredom. A child accustomed to instant rewards every few seconds finds it increasingly hard to tolerate the boring early stages of any real activity. The result: shallow play, rapid hopping from one activity to another, and constant complaints of boredom.

****Homework:**** A student studying with a phone nearby is not really studying. Studies suggest that merely having the phone within reach — even silent and face-down — consumes part of mental capacity, because part of the mind stays busy resisting the urge to check it. The result is slower homework, more mistakes, and weaker understanding, even when the child appears to have been "studying" for hours.

****Family conversation:**** A dinner interrupted by phone-checking is not a real family dinner. Children learn the language of emotion and communication from face-to-face interaction: tone of voice, facial expressions, silence, shared laughter. Every time a family member chooses the screen over the people present, a silent message arrives: "what's on the screen matters more than you right now." Repeated often enough, it erodes the habit of family dialogue on which trust is built.

The New Trio: Screens, Drugs, and the Religion Traders

As a father, I learned to fear two clear dangers for my children: drugs, which destroy body and mind, and those who exploit

religion to deceive and recruit young people — the religion traders who sell illusion in the name of the sacred. Today I see smartphones, social media, and artificial intelligence forming a new trio that stands alongside those two dangers, not as replacements for them.

What they all share is one thing: the exploitation of human weakness. The drug dealer exploits the body's needs, the religion trader exploits the soul's need for meaning and belonging, and the app maker exploits the mind's need for stimulation and connection. All three sell something that looks at first fun or useful or sacred, and all three hide the real price.

I am not saying a phone equals drugs in harm — that would be dishonest oversimplification. But I am saying the logic is the same: some party profits from your weakness and works day and night to keep you weak. A father who warns his child against bad company and against fraudsters in religious garb must also warn them about the app that steals their time in the name of entertainment. The protection is one, and the vigilance is one.

What Does This Mean for Your Child?

Knowledge alone is not enough; it needs practical steps. Here is what you can do starting today:

****First:** explain the business model to your child.** Sit with them and say it plainly: "This app is free because they sell your time to advertisers. The longer you stay, the more they earn." Children — even young ones — understand the idea of "someone is using me," and they hate it. When your child starts seeing a notification as a hook rather than an important message, they begin to take back control.

****Second: keep the phone out of the bedroom.**** This is the single most important rule. Buy a cheap traditional alarm clock and charge every phone in the house — including yours — in a shared spot overnight. Sufficient sleep is the foundation of everything: focus, mood, growth. And a phone by the bed is sleep's number-one enemy.

****Third: create screen-free zones and times.**** Mealtime is sacred: no phones at the table, adults first. The first hour after school is for rest and real play. And you are the role model: you cannot ask your child to put their phone down while your own eyes never leave yours.

****Fourth: reteach boredom.**** Boredom is not the enemy; it is the gateway to imagination. A child who finds nothing to do will invent something — that is where creativity begins. Do not rush to entertain them with a screen every time they say "I'm bored." Leave them the empty space, and provide the alternatives: books, building toys, sports, drawing supplies.

****Fifth: monitor without spying.**** It is your right — your duty, even — to know what your child uses. But secret surveillance destroys trust. Agree on the rules openly: usage times, allowed apps, and your right to periodic review. The goal is for them to grow up monitoring themselves, not for you to grow old monitoring them.

****Sixth: teach them to ask "who benefits?"**** This is the golden skill that serves them in everything: before a misleading ad, a suspicious message, a fake preacher on the internet, even a bad friend. A child who gets used to asking "who benefits from my time, my money, my attention?" becomes harder to crack for everyone — from the app maker to the drug dealer to the religion trader. It is not just a digital skill; it is a life skill.

****Seventh: fill the void before someone else does.**** Much of screen addiction is not love of the screen, but escape from emptiness. A child with no sport, no hobby, and no real friends will find in the phone an alternative world. Invest in real alternatives: a sports club, a course in a craft they love, genuinely enjoyable family time — not just sitting in front of the TV. The phone always loses to a full, real life.

The bottom line: the smartphone is not pure evil, but a powerful tool designed in a way that makes overuse the default. Your job as a parent is not to cut your child off from their era, but to arm them with an understanding of what is happening around them — so they live in this age as masters of their tools, not servants of them.

التواصل — المقارنة والتنمر وفخ الإعجاب

الفصل الثاني: مواقع

المسرح الذي لا يغلق ستائره

لا تتام، والتعليقات لا تتوقف، وصورة نشرت مساء قد تطارد صاحبها أسابيع. حتى الصباح التالي؛ أما اليوم فيحمل المدرسة كلها في جيبه. مجموعة الدردشة أبدا. في الماضي كان الطفل يعود إلى البيت فيترك وراءه ضغوط الأقران وأحكامهم المدرسة تنتهي في الثالثة عصرا، لكن مواقع التواصل لا تنتهي

يرتاحون فيها. ولفهم أثرها على الطفل، لا بد أن نفهم آلياتها النفسية واحدة واحدة. مساح عامة يؤدي فيها الأطفال أدوارهم أمام جمهور دائم التقييم، بلا كواليس مواقع التواصل ليست مجرد «تطبيقات تواصل» كما يوحي الاسم. إنها

المقارنة: حياتك العادية أمام أجمل لحظات الآخرين

— بمللها وغيوبها وأيامها الرمادية — بأجمل لحظات الآخرين المختارة بعناية. الضحكة، الجسم المثالي، النجاح. النتيجة أن الطفل يقارن حياته العادية الكاملة أو غرفته الفوضوية، أو يومه الممل. الجميع ينشر اللقطات الأجمل: الرحلة، الهدية، التواصل ليس الكذب الصريح، بل الحقيقة المنتقاة. لا أحد ينشر صورته وهو يبكي، أخطر ما في مواقع

نفسه بآلاف الأشخاص يوميا، كثير منهم غرباء يعرضون نسخا معدلة من حياتهم. كانت هذه المقارنة محدودة بعدد الأشخاص الذين تقابلهم؛ أما اليوم فالطفل يقارن الصاعدة: «أن تقارن نفسك دائما بمن يبدو أفضل منك. في الحياة الواقعية علماء النفس يسمون هذا «المقارنة الاجتماعية

محبوبة. وهذا الشعور لا يحتاج إلى تنمر من أحد — إنه يعمل بصمت، كل يوم. تصبح النتيجة شعورا مزمنًا بالنقص: أنا أقل جمالا، أقل مرحا، أقل نجاحا، أقل فيستعيرها ممن حوله. وحين يكون «من حوله» شاشة تعرض الكمال طوال اليوم، هويتهم ما زالت تشكّل. الطفل في الثانية عشرة لا يملك بعد صورة ثابتة عن نفسه،

المشكلة أعمق عند المراهقين لأن

فخ الإعجاب: عندما تصبح القيمة رقما

ليست في الأرقام ذاتها، بل في الدرس الذي تعلمه: قيمتك تقاس برد فعل الآخرين. أرقام صغيرة بجانب صورة، لكنها تحمل وزنا نفسيا هائلا عند الطفل. المشكلة الإعجاب والمتابع والملاحظة:

النشر — «هل ستحصده هذه الصورة إعجابات؟» — لم يعد يعيش حياته، بل يؤديها. عما فعلت؟» بل «هل أعجبهم ما فعلت؟». الطفل الذي يفكر بهذه الطريقة قبل يتحول مصدر تقدير الذات من الداخل إلى الخارج. لم يعد السؤال «هل أنا راضٍ التفاعل، أشعر بالفرح إذا جاء كثيرا وبالحزن أو الغضب إذا لم يأت. مع التكرار، تأمل ما يتعلمه الطفل من حلقة التحقق هذه: أنشر شيئا، أنتظر

عن الحياة: لكي ترى، عليك أن تبالي. ولكي تحب، عليك أن تكون شخصا آخر. والمبالغة في الجراءة، والمبالغة في إظهار الثراء أو السعادة. فيتعلم الطفل درسا خاطئا والمبالغة. المحتوى الهادئ الطبيعي لا ينتشر؛ الذي ينتشر هو المبالغة في الجمال، والأخطر أن هذا النظام يكافئ الاستفزاز

التممر الإلكتروني: لماذا هو أخطر من تتمر الساحة

لكن التمر الإلكتروني وحش مختلف تماما. ثلاثة فروق جوهرية تجعله أشد قسوة: التمر موجود منذ وجدت المدارس،

ويمكن لآخرين اكتشافها بعد شهر. الجرح لا يندمل لأن السكين لا تسحب. المسيء على الإنترنت فيبقى. يمكن للطفل أن يقرأ الإهانة نفسها عشرات المرات، كلمة جارحة في ساحة المدرسة تتلاشى مع صدى الصوت؛ أما التعليق
الديمومة:

أمام جمهور واسع أشد إيلاما بكثير، والخوف من «ماذا سيقولون» يصبح دائما. محدود من التلاميذ؛ أما الإلكتروني فيمكن أن يشاهده المئات أو الآلاف. الإذلال
الجمهور: التمر التقليدي يشهده عدد

والضحية لا تعرف حتى من يضربها، فلا تستطيع الرد ولا الشكوى لجهة محددة. ما في النفس البشرية: الإنسان يجرؤ على كتابة ما لا يجرؤ على قوله وجها لوجه.

المتنمرين إلكترونياً مجهول الهوية أو متنخفون خلف حسابات وهمية. هذا يحرر أسوأ
الخفاء: كثير من

في أنها تصل إلى الطفل في بيته، في غرفته، في سريره — لم يعد هناك مكان آمن.
ساخرة بشخصية الضحية، والتعليقات الجارحة على المنشورات. وكلها تشتت
صور محررة أو معدلة، الاستبعاد المتعمد من مجموعات الدردشة، إنشاء حسابات
أشكال التنمر الإلكتروني كثيرة: الرسائل المسيئة المباشرة، نشر

علامات التحذير التي يجب أن يعرفها كل أب

أو خجلاً، أو اعتقاداً بأنه يستحق ما يحدث. لذلك على الأب أن يقرأ العلامات:
الطفل المتنمر عليه نادراً ما يخبر أهله مباشرة — خوفاً من أن يسحب منه الهاتف،
في المزاج بعد استخدام الهاتف: كان طبيعياً ثم أصبح حزينا أو غاضبا أو منطويا.
- تجنب المدرسة أو الأنشطة التي كان يحبها دون سبب واضح. - تغير مفاجئ
اضطراب النوم. - إخفاء الشاشة بسرعة عندما تقترب، أو التوتر الشديد حول الهاتف.
أو إنشاء حسابات جديدة بأسماء مستعارة. - تراجع في الدراسة أو فقدان الشهية أو
جلد الذات: «أنا غبي»، «لا أحد يحبني»، «ليتي لم أولد». - حذف حساباته فجأة
- كلمات تنم عن

بسحب هاتفك إذا أخبرتي». هذه الجملة وحدها قد تفتح باباً ظل مغلقاً شهوراً.
حواراً هادئاً — لا تحقيقاً بوليسيا. ابدأ بالطمأنينة: «مهما حدث، أنا معك ولن أعاقبك
ظهور علامة واحدة لا يعني بالضرورة تمراً، لكن ظهور عدة علامات معا يستحق

الخوف من الفوات: لماذا لا يستطيعون إغلاق التطبيق

فكرة واحدة: «إذا أغلقت التطبيق الآن، ستحدث أشياء مهمة بدوني — FOMO
24 ساعة، النكات الداخلية التي تبني في غيابك: كلها آليات تزرع في عقل الطفل
لتصميم متعمد. مجموعات الدردشة التي تنشط ليلاً، القصص التي تختفي بعد
». «الخوف من أن يفوتك شيء — ليس ضعفاً في شخصية طفلك، بل استجابة طبيعية

التركيز هو الاستبعاد الاجتماعي — وهذه صفقة لا يقدر مراقب على رفضها بسهولة.
رسالة ونكات لا يفهمها وشعوراً بأنه أصبح خارج الدائرة. ومع التكرار يتعلم أن ثمن
كان وهمياً عملياً. فالطفل الذي يخرج من مجموعة الدردشة ليذاكر يعود ليجد مئي
هذا الخوف حقيقي نفسياً حتى لو

والمؤلم أن الأهل والمعلمين نادرا ما يرونها، لأنها تحدث في فضاء رقمي مغلق.
رسائلك عمدا — كلها أشكال تمر ناعم لا تترك دليلا واضحا، لكنها تجرح بعمق.
الدردشة. أن تخرج من المجموعة، أو تنشأ مجموعة جديدة بدونك، أو تتجاهل
وهنا يظهر وجه آخر قاس: ديناميكيات الإقصاء في مجموعات

الفلاتر وصورة الجسد

ليبدن كصورهن المفلترة — وهي ظاهرة حقيقية تستحق أن نقلق بشأنها دون تهويل.
ودراسات استقصائية إلى تزايد أعداد المراهقات اللاتي يطلبن عمليات تجميل
وجه أنحف. الفجوة بين المرأة والشاشة تصبح مصدر ألم يومي. وتشير تقارير صحفية
الأزياء في المجالات فقط، بل بصورتها هي بعد الفلتر: بشرة بلا عيوب، عيون أكبر،
فلاتر التجميل غيرت قواعد اللعبة. لم تعد الفتاة تقارن نفسها بعارضات
شعورا بالنقص. الفرق أن المجتمع يتحدث أقل عن معاناة الأولاد، فيكتمونها أكثر.
الأجسام الرياضية المثالية، والمقارنة المستمرة في القوة والمظهر، تزرع لديهم أيضا
والأولاد ليسوا بمنأى: صور

قبل اختيار الأجميل. علم طفلك أن يسأل دائما: «ماذا حذف من هذه الصورة؟».
تكذب، والزاوية تكذب، وحتى «الصور العفوية» غالبا ما تلتقط عشرات المرات
تصل إلى طفلك واضحة: ما تراه على الشاشة ليس حقيقيا. الفلتر يكذب، والإضاءة
الرسالة التي يجب أن

الخوارزميات التي تغذي الغضب وانعدام الأمان

بسيطة: الغضب والخوف والقلق تبقي الناس أمام الشاشة أكثر من الفرح والرضا.
الفصل الأول: إبقائك أطول مدة ممكنة. وقد اكتشفت هذه الأنظمة حقيقة نفسية
العالم»، بل ما اختارته الخوارزمية له. والخوارزمية لها هدف واحد — تحدثنا عنه في
المهم أن يفهم الأب ما يلي: ما يراه طفلك على مواقع التواصل ليس «ما يحدث في
من

المنصة لا تخلق المشاعر السيئة من العدم، لكنها تصطادها وتضخمها وتتاجر بها.
الحزين يجد المزيد مما يحزنه، والغاضب يجد المزيد مما يغضبه. إنها حلقة مفرغة:
للطفل القلق مزيد من المحتوى الذي يغذي قلقه — لأن القلق يبقيه يمرر. الطفل
لذلك يدفع بالمحتوى المثير للجدل إلى الواجهة، وتضخم الخلافات، وتقدم

وهم أن العالم قائم كما يبدو على شاشته (لا، الشاشة تعرض القتامة لأنها مريحة).
وهم أن «الجميع» يفكر بطريقة معينة (لا، الخوارزمية فقط أرته من يفكر هكذا)،
هذا الفهم ضروري لأنه يحرر الطفل من وهمين:

الثلاثي الجديد يطل برأسه هنا أيضا

وتجار الدين. ومواقع التواصل هي الساحة التي يلتقي فيها هذا الثلاثي ويتعاون.
في الفصل الأول تحدثنا عن الثلاثي الجديد: الشاشات والمخدرات

الحل مخدرا يهرب به من واقعه، أو جماعة متطرفة تمنحه هوية مزيفة ومعنى مزيفا.
نفسه الشاب الذي سيصدق أول من يقول له: «تعال، عندي الحل» — سواء كان
الشاب فريسة سهلة للطرفين. الشاب الذي أقنعت الشاشة أنه فاشل وقبيح ومنبوذ، هو
وانتماء، وهي البيئة التي تزرع فيها الخوارزميات الإحباط والغضب اللذين يجعلان
وهي المنبر الذي يصطاد فيه تجار الدين الشباب المحبطين الباحثين عن معنى
التواصل هي السوق المفتوح الذي يعرض فيه تجار المخدرات بضاعتهم متكرين،
فمنصات

بنفسه، المرتبط بأسرته، المشغول بحياة حقيقية، هو أصعب فريسة على الجميع.
عن حمايته من المخدرات ومن مستغلي الدين — إنها الجبهة نفسها. الطفل الواثق
لذلك فإن حماية طفلك من سموم مواقع التواصل ليست معركة منفصلة

ماذا يعني هذا لطفلك؟

توصية تربية. إذا كان لا بد، فابدأ بحساب خاص تحت إشرافك، وتدرج معه.
النضج. كثير من المنصات تشترط سن الثالثة عشرة — وهذا حد أدنى قانوني وليس
قدر الإمكان.** لا يوجد سن سحري، لكن كل سنة تأخير تمنح دماغه مزيدا من
**أولا: أخر دخوله إلى مواقع التواصل

أسأله: «هل تنشر أنت صورك وأنت حزين؟» — سيضحك ويفهم الفكرة بنفسه.
وأصلها قبل الفلتر. اشرح له أن ما يراه «أجمل لحظات الآخرين» وليس حياتهم.
ثانيا: تحدث عن المقارنة بصراحة. أر طفلك صورتين: واحدة مفترقة

النجاح الحقيقي الذي يشعر به في جسده وعمله أقوى من أي رقم على الشاشة.
ميزان قيمتي». شجعه على هوايات لا تقاس بالأرقام: رياضة، حرفة يدوية، تطوع.
أفضل القيمة عن الأرقام.** علم طفلك جملة يحفظها: «عدد الإعجابات ليس

****ثالثا:**

وليس «وشاية». وتأكد أنه يعرف كيف يحظر ويبلغ داخل كل منصة يستخدمها. الدليل (لقطة شاشة)، وأخبرني فوراً — ولن أعاقبك. كرر له أن الإبلاغ شجاعة اتفق مع طفلك مسبقاً: إذا تعرضت لإساءة، لا ترد وأنت غاضب، واحفظ
****رابعا:** ضع خطة للتنمر قبل حدوثه.

على ملاحظة العلاقة بين ما يشاهده وكيف يشعر — هذه هي بداية المناعة الحقيقية. «أسوأ»، فالمشكلة ليست في عدد الساعات بل في ما يحدث خلالها. ساعد طفلك ساعة قضيت؟» بل «كيف تشعر بعد استخدام الهاتف؟». إذا كان الجواب دائماً
****خامسا:** راقب المزاج لا الشاشة. لا تسأل «كم

صراخ ودون سحب الهاتف كعقاب أول، سيخبره بكل شيء. كن ذلك الأب. تجعله يأتي إليك حين يتأذى بدل أن يختبئ. الطفل الذي يثق أن أباه سيسمعه دون في النهاية، أقوى حماية لطفلك ليست تطبيق رقابة ولا قانوناً جديداً، بل علاقة بك
****سادسا:** كن الملاذ الآمن.

— — —

Chapter 2: Social Media — Comparison, Cyberbullying, and the Like Trap

The Stage Whose Curtains Never Close

School ends at three in the afternoon, but social media never ends. In the past, a child came home and left peer pressure and judgment behind until the next morning; today they carry the whole school in their pocket. The group chat never sleeps, the comments never stop, and a photo posted in the evening can haunt its owner for weeks.

Social media is not merely a "communication app" as the name suggests. It is a public stage where children perform their roles

before a permanently judging audience, with no backstage to rest in. To understand its effect on a child, we must understand its psychological mechanisms one by one.

Comparison: Your Ordinary Life Against Others' Best Moments

The most dangerous thing about social media is not outright lying, but selective truth. Nobody posts a photo of themselves crying, or their messy room, or their boring day. Everyone posts the best shots: the trip, the gift, the laugh, the perfect body, the success. The result is that a child compares their complete ordinary life — with its boredom and flaws and gray days — against others' carefully chosen best moments.

Psychologists call this "upward social comparison": constantly measuring yourself against those who seem better than you. In real life this comparison was limited to the number of people you met; today a child compares themselves to thousands of people a day, many of them strangers displaying edited versions of their lives.

The problem runs deeper with teenagers because their identity is still forming. A twelve-year-old does not yet have a stable self-image, so they borrow one from those around them. And when "those around them" is a screen showing perfection all day, the result is a chronic sense of inadequacy: I am less beautiful, less fun, less successful, less loved. And this feeling needs no bully — it works silently, every day.

The Like Trap: When Worth Becomes a Number

Likes, followers, views: small numbers beside a photo, yet they carry enormous psychological weight for a child. The problem is not the numbers themselves, but the lesson they teach: your

worth is measured by others' reactions.

Consider what the child learns from this validation loop: post something, wait for the response, feel joy if it is large and sadness or anger if it is not. With repetition, the source of self-esteem moves from inside to outside. The question is no longer "am I satisfied with what I did?" but "did they like what I did?" A child who thinks before posting — "will this photo get likes?" — is no longer living their life; they are performing it.

Worse, this system rewards provocation and exaggeration. Calm, natural content does not spread; what spreads is exaggeration in beauty, exaggeration in boldness, exaggeration in displaying wealth or happiness. So the child learns a false lesson about life: to be seen, you must exaggerate. To be loved, you must be someone else.

Cyberbullying: Why It Is Worse Than Schoolyard Bullying

Bullying has existed as long as schools have, but cyberbullying is a different beast entirely. Three fundamental differences make it far crueler:

****Persistence:**** A hurtful word in the schoolyard fades with the echo; an abusive comment online stays. A child can read the same insult dozens of times, and others can discover it months later. The wound never heals because the knife is never withdrawn.

****Audience:**** Traditional bullying is witnessed by a limited number of students; online bullying can be seen by hundreds or thousands. Humiliation before a wide audience hurts far more, and the fear of "what will they say" becomes permanent.

****Anonymity:**** Many cyberbullies are anonymous or hide behind fake accounts. This unleashes the worst in human nature: people dare to write what they would never dare say face to face. And the victim does not even know who is hitting them, so they cannot respond or complain to anyone specific.

Cyberbullying takes many forms: direct abusive messages, sharing embarrassing or edited photos, deliberate exclusion from group chats, parody accounts impersonating the victim, and hurtful comments on posts. What they share is that they reach the child at home, in their room, in their bed — there is no longer a safe place.

Warning Signs Every Parent Should Know

A bullied child rarely tells their parents directly — afraid the phone will be taken away, or ashamed, or believing they deserve what is happening. So a father must read the signs:

- A sudden mood change after using the phone: they were fine, then became sad, angry, or withdrawn.
- Avoiding school or activities they used to love, for no clear reason.
- Hiding the screen quickly when you approach, or extreme tension around the phone.
- Declining schoolwork, loss of appetite, or disturbed sleep.
- Suddenly deleting accounts or creating new ones under aliases.
- Words of self-blame: "I'm stupid," "nobody likes me," "I wish I'd never been born."

One sign alone does not necessarily mean bullying, but several together deserve a calm conversation — not a police interrogation. Start with reassurance: "Whatever happened, I'm with you, and I won't punish you by taking your phone if you tell me." That sentence alone can open a door that stayed shut for months.

FOMO: Why They Cannot Close the App

FOMO — the fear of missing out — is not a flaw in your child's character; it is a natural response to deliberate design. Group chats that come alive at night, stories that vanish after 24 hours, inside jokes built in your absence: all mechanisms planting one idea in the child's mind: "If I close the app now, important things will happen without me."

This fear is psychologically real even when it is practically imaginary. The child who leaves the group chat to study returns to find two hundred messages, jokes they do not understand, and the feeling of being out of the circle. Repeated often, they learn that the price of focus is social exclusion — a deal no teenager refuses easily.

And here appears another cruel face: exclusion dynamics in group chats. Being removed from the group, a new group created without you, your messages deliberately ignored — all soft forms of bullying that leave no clear evidence, yet wound deeply. And painful as it is, parents and teachers rarely see it, because it happens in a closed digital space.

Filters and Body Image

Beauty filters changed the rules of the game. A girl no longer compares herself only to magazine models, but to her own filtered photo: flawless skin, bigger eyes, a slimmer face. The gap between the mirror and the screen becomes a daily source of pain. Press reports and surveys point to growing numbers of teenage girls seeking cosmetic procedures to look like their filtered photos — a real phenomenon worth worrying about without sensationalism.

And boys are not spared: images of ideal athletic bodies and constant comparison in strength and appearance plant inadequacy in them too. The difference is that society talks less about boys' suffering, so they hide it more.

The message your child must receive is clear: what you see on the screen is not real. The filter lies, the lighting lies, the angle lies, and even "candid photos" are usually shot dozens of times before the best is chosen. Teach your child to always ask: "What was removed from this picture?"

The Algorithms That Feed Anger and Insecurity

A father must understand this: what your child sees on social media is not "what is happening in the world," but what the algorithm chose for them. And the algorithm has one goal — we discussed it in Chapter 1: keeping you there as long as possible. These systems discovered a simple psychological truth: anger, fear, and anxiety keep people on screen longer than joy and contentment.

So controversial content is pushed to the front, disagreements are amplified, and the anxious child is served more content feeding their anxiety — because anxiety keeps them scrolling. The sad child finds more to sadden them, the angry child more to anger them. It is a vicious circle: the platform does not create bad feelings from nothing, but it hunts them, amplifies them, and trades in them.

This understanding matters because it frees the child from two illusions: the illusion that "everyone" thinks a certain way (no — the algorithm only showed them those who think so), and the illusion that the world is as bleak as it looks on their screen (no — the screen shows bleakness because bleakness is profitable).

The New Trio Shows Its Face Here Too

In Chapter 1 we spoke of the new trio: screens, drugs, and the religion traders. Social media is the arena where this trio meets and cooperates.

These platforms are the open market where drug dealers display their goods in disguise, the pulpit from which religion traders hunt frustrated young people searching for meaning and belonging, and the environment where algorithms plant the frustration and anger that make a young person easy prey for both. The young person whom the screen convinced is a failure — ugly and unloved — is the same young person who will believe the first voice that says "come, I have the solution" — whether the solution is a drug to escape reality with, or an extremist group offering a fake identity and fake meaning.

That is why protecting your child from the poisons of social media is not a separate battle from protecting them from drugs and from exploiters of religion — it is the same front. A self-confident child, connected to their family, busy with a real life, is the hardest prey for all of them.

What Does This Mean for Your Child?

****First: delay their entry into social media as long as possible.****
There is no magic age, but every year of delay gives their brain more maturity. Many platforms require age thirteen — a legal minimum, not a parenting recommendation. If it must happen, start with a private account under your supervision, and progress gradually.

****Second: talk about comparison openly.**** Show your child two pictures: one filtered and its original before the filter. Explain that what they see is "others' best moments," not their

lives. Ask them: "Do you post your photos when you're sad?" — they will laugh and get the point themselves.

****Third: separate worth from numbers.**** Teach your child a sentence to memorize: "The number of likes is not the measure of my worth." Encourage hobbies that cannot be measured in numbers: sports, a craft, volunteering. Real success felt in their body and their work is stronger than any number on a screen.

****Fourth: make a bullying plan before it happens.**** Agree with your child in advance: if you face abuse, don't reply while angry, save the evidence (a screenshot), and tell me immediately — and I won't punish you. Repeat to them that reporting is courage, not "snitching." And make sure they know how to block and report inside every platform they use.

****Fifth: watch the mood, not the screen.**** Don't ask "how many hours did you spend?" but "how do you feel after using the phone?" If the answer is always "worse," the problem is not the number of hours but what happens during them. Help your child notice the link between what they watch and how they feel — that is where real immunity begins.

****Sixth: be the safe haven.**** In the end, your child's strongest protection is not a monitoring app or a new law, but a relationship with you that makes them come to you when hurt instead of hiding. A child who trusts that their father will listen without shouting and without confiscating the phone as a first punishment will tell them everything. Be that father.

الاصطناعي — الصديق الوهمي والتزييف العميق

الفصل الثالث: الذكاء

من فتحنا له الباب بأيدينا حين وضعنا في يد كل طفل جهازا متصلا بالعالم كله. الاصطناعي. الفرق الوحيد أن الثالوث الجديد لا يدخل من النافذة، بل نحن على عتبة البيت نفسه: الهاتف الذكي، ووسائل التواصل الاجتماعي، والذكاء من الآباء قبولها هي أن ثالوثا جديدا يقف اليوم جنبا إلى جنب مع هذين الخطرين فالأول يسرق الجسد، والثاني يسرق العقل. لكن الحقيقة التي يصعب على كثير بالدين فيختطفون عقول الصغار باسم المقدس. ونحن محقون في الخوف منهما؛ ما يهدد أطفالنا، يقفز إلى أذهان معظمنا شيثان: المخدرات، وأولئك الذين يتاجرون عندما يسألنا أحد عن أخطر

الطفل يواجهها وحده، بلا خبرة وبلا حذر، بينما نحن نظن أنه «يلعب في هاتفه». يوم، ومعظم الآباء لا يعرفون عنها شيئا. المشكلة ليست في التقنية نفسها، بل في أن مشهورة، صوت يبدو أنه صوت أمك على الهاتف. كلها أشياء يعيشها أطفالنا كل يرد عليك بكلام لطيف في أي وقت من الليل أو النهار، صورة مضحكة لشخصية عن روبوتات أفلام الخيال العلمي، بل عن برامج تبدو بريئة ومسلية: رفيق محادثة الفصل عن الوجه الثالث من هذا الثالوث: الذكاء الاصطناعي. والحديث هنا ليس هذا

الصديق الذي لا ينام أبدا

بكلام لطيف، ويتذكر ما قلته له أمس، ويسألك عن يومك، ويواسيك حين تحزن. صورة وجهه، ثم يبدأ الحديث. والبرنامج لا يتعب ولا ينام ولا ينشغل؛ يرد فورا، الحبيب، أو المستشار الذي يسمعك دائما. يختار الطفل اسما له، وشخصية، وأحيانا الأخيرة تطبيقات تقدم «رفيقا» اصطناعيا: برنامج دردشة يلعب دور الصديق، أو انتشرت في السنوات

الآن». إنه الصديق المثالي الذي لا يخذلك أبدا، وهذا بالضبط ما يجعله خطيرا. لا يحكم عليه، لا يسخر منه، لا يخبر أحدا بأسراره، ولا يقول له «مشغول

الذي يتعرض للسخرية في المدرسة — يجد أخيرا من «يفهمه». الرفيق الاصطناعي بسيطة ومؤلمة في آن واحد. الطفل الوحيد — الذي لا يجد من يسمعه في البيت، أو لماذا يتعلق به الطفل؟ الإجابة

سيصطدم لاحقا بالصدقات الحقيقية التي تتطلب الصبر والتسامح وقبول الاختلاف. الطفل الذي يتعلم أن «الصدقة» تعني كائنا متاحا دائما لا يغضب ولا يختلف معك، بشيء على الإطلاق. إنه آلة تحسب الكلمة التالية الأكثر احتمالا، لا قلبا يخفق. «تغير» أسلوبه بعد تحديث، ويشعر بالذنب إن أهمله يوما. لكن الطرف الآخر لا يشعر الأحادي. الطفل يمنح هذا البرنامج مشاعر حقيقية: يحبه، يغار عليه، يحزن إن الخطر الأول هو التعلق العاطفي

تجارية. لا توجد سرية حقيقية في هذه المحادثات، والطفل هو آخر من يعرف ذلك. الشركة المالكة للتطبيق، وتخزن، وقد تستخدم لتدريب نماذج جديدة أو لأغراض يظن أن حديثه «بينه وبين صديقه». الحقيقة أن كل كلمة يكتبها ترسل إلى خوادم مع أصدقائه، أسئلة محرجة عن جسده، وأحيانا صورا ومعلومات شخصية. وهو يوح للرفيق الاصطناعي بما لا يوح به لأمه وأبيه: مشاكله في المدرسة، خلافاته الخطر الثاني أخطر: الأسرار. الطفل

الصغار؛ والفرق أن الرفيق الاصطناعي يفعل ذلك آليا، بلا توقف، وبلا رقيب. تجار الدين يستخدمون التقنية نفسها — العاطفة والاحتواء الكاذب — لاصطياد لا يملك أدوات كشف هذا التلاعب؛ فهو يصدق أن الاهتمام حقيقي. وتذكر: وبعضها يشجع على الاشتراك المدفوع مقابل «علاقة أعمق». طفل في الثانية عشرة المستخدم أطول وقت ممكن: تظهر اهتماما متزايدا، وتستخدم كلمات عاطفية، الخطر الثالث هو التلاعب. هذه التطبيقات مصممة تجاريا لإبقاء

التزييف العميق: صور وأصوات لا وجود لها

مثل هذا التزييف يحتاج خبراء ومعدات؛ اليوم يكفي هاتف عادي وتطبيق مجاني. لم يقع، أو صوت يحاكي صوت إنسان تعرفه بدقة مخيفة. قبل سنوات كان صنع أصوات مزيفة تبدو حقيقية تماما: وجه شخص يقول كلاما لم يقله، أو صورة لحدث التزييف العميق هو استخدام الذكاء الاصطناعي لصنع صور أو مقاطع فيديو أو

كيف يثبت أن الصورة مزيفة، والمدرسة نفسها قد لا تعرف كيف تتعامل مع الأمر. وفي بعض الحالات أفكار إيذاء النفس. والمشكلة أن الطفل المستهدف لا يعرف

الصورة مزيفة، لكن الأذى حقيقي: الخجل، والخوف، والانسحاب من المدرسة،
— وجهها الحقيقي على جسد ليس جسدها — منتشرة في مجموعة المدرسة.
ثم نشرت بين زملائهم بهدف الإذلال أو الابتزاز. تخيل ابنتك تستيقظ لتجد صورتها
فيها صور مزيفة لطالبات وطلاب — صور مركبة تبدو حقيقية ومخرجة —
التقنية ضد الأطفال هو التشهير والتنمر. سجلت في عدة دول حالات استخدمت
أخطر استخدامات هذه

خيالاً؛ إنها وقائع موثقة دفعت جهات رسمية إلى إصدار تحذيرات علنية للأسر.
فدية أو تحويل فوراً. الصوت مطابق لصوت ابنك، والذعر يشل تفكيرك. هذه ليست
التواصل، ثم يتصلون بك بصوته وهو يبكي ويقول إنه مخطوف أو في حادث ويطلب
الاصطناعي: يأخذون مقطعاً صوتياً قصيراً لصوت ابنك من مقطع نشره على وسائل
جهات إنفاذ القانون في عدة دول عن محتالين يستخدمون أصواتاً مستنسخة بالذكاء
وجه آخر للترفيف يستهدف الأسرة كلها: الاحتيال الصوتي. سجلت تحذيرات من
وهناك

شك دائم، بل أن يتعلم التوقف ثانية واحدة قبل التصديق أو المشاركة أو التحويل.
للصدمة يفترض أنه مزيف حتى يثبت العكس. ليس المطلوب أن يعيش الطفل في
في أي مكالمات طارئة. وعلمهم القاعدة الذهبية: أي صورة أو مقطع أو صوت مثير
مع أطفالك على «كلمة سر» عائلية لا يعرفها أحد خارج البيت، تستخدم للتحقق
والدفاع في الحالتين واحد: قاعدة عائلية بسيطة لا تكسر. اتفق

المعالج الوهمي

متاح على مدار الساعة، بلا مواعيد، بلا تكلفة، وبلا خوف من أن «يعرف أحد». من
مشاكل عائلية، وأحياناً أفكار إيذاء النفس. الفكرة تبدو مغرية للمراهق: معالج
«معالجاً نفسياً» أو «صديقاً مقرباً» يلجأ إليه المراهق حين يمر بأزمة: قلق، اكتئاب،
أكثر التطورات إثارة للقلق أن بعض التطبيقات تقدم — أو تستخدم فعلياً — بوصفها
من

المراهقين على هذه الأدوات في أزمات حقيقية، لأن الخطأ هنا لا يعوض بسهولة.
حكمتهم ولا ضميرهم. وقد أثار أطباء نفسيون وباحثون مخاوف جدية من اعتماد
خطيرة، لأنها ببساطة تولد كلاماً يشبه كلام المعالجين دون أن تملك علمهم ولا
حكيماً ومواسياً، وقد ترد — في لحظة حرجية — بنصيحة خاطئة أو مضللة أو حتى

خطورة ما تسمعه، ولا تتحمل أي مسؤولية أخلاقية أو قانونية. قد ترد بكلام يبدو الصارمة هي أن هذه البرامج لا تفهم شيئا. إنها لا تعرف معنى الحزن، ولا تدرك لكن الحقيقة العلمية

الحقيقي والرفيق الاصطناعي هو الفرق بين من يشعر بك ومن يحسب الكلمة التالية. وهذه البرامج تفعل الشيء نفسه بمستوى لغوي أعلى بكثير. الفرق بين الصديق والصدقة — لكن المحاكاة ليست الحقيقة. البغاء يردد الكلام دون أن يفهمه؛ الفهم دون أن يملك منه شيئا. إنه بارع في محاكاة التعاطف، والاهتمام، والحكمة، كله، وهو ما يجب أن تحفظه عن ظهر قلب وتعلمه لطفلك: الذكاء الاصطناعي يقلد هنا تكمن الدرس المركزي لهذا الفصل

خبر لم يحدث أبدا

الآلة. الأطفال بطبيعتهم يثقون بما يرونه؛ فالصورة عندهم دليل، والفيديو برهان. «حدثت» في مدينة قريبة، أو خبرا عاجلا عن موضوع يهمه — وكلها من صنع طفلك قد يشاهد مقطعاً لشخصية مشهورة «تعترف» بشيء لم تقله، أو صورة لكارثة الاصطناعي على إنتاج أخبار وصور ومقاطع مزيفة بكميات هائلة وبسرعة مرعبة. الوجه الأخير من المشكلة هو التضليل: قدرة الذكاء

مفبركة، و«معجزات» مصورة — كلها أدوات اصطياد قديمة بثوب تقني جديد. تجار الدين والمروجين للمخدرات يستخدمون التقنية نفسها: مقاطع مؤثرة، وقصص بقاء في زمن يستطيع فيه أي شخص صناعة «الحقيقة» في دقائق. وتذكر أن تجده في أكثر من مصدر مستقل؟ هذه ليست دروسا في الصحافة، بل مهارات بسيطة قبل تصديق أي خبر مثير: من نشره؟ هل نشرته جهة موثوقة ومعروفة؟ وهل علم طفلك ثلاث خطوات

ماذا يعني هذا لطفلك؟

جيبه وفي مدرسته وفي كل مكان. الحماية الحقيقية هي التربية على ثلاثة مبادئ: وهمية، وصوتا وهميا، وخبرا وهميا. لا يمكنك أن تحميه بمنع التقنية؛ فهي في عالم يستطيع فيه أي شخص — أو أي آلة — أن يصنع صديقا وهميا، وصورة يعني هذا أن طفلك يعيش

الصديق الحقيقي وحده هو من يستحق البوح، والوالدان أول من يجب أن يسمع. أسرار مع الآلات. كل ما يقال لبرنامج ذكاء اصطناعي قد يقرأ ويخزن ويستخدم. أولاً: لا

يثبت العكس» للصور والمقاطع الصادمة، وخطوات التحقق الثلاث للأخبار المثيرة. تحقق قبل أن تصدق. كلمة السر العائلية للمكالمات الطارئة، وقاعدة «مزيف حتى ثانياً:

أن نحذرهم من الغرباء الرقميين — حتى لو كانوا لطفاء، وحتى لو لم يناموا أبداً. نحذر أبناءنا من الغرباء في الشارع ومن مروجي المخدرات ومن تجار الدين، يجب يجد من يسمعه في البيت لن يبحث عن أذن اصطناعية تسمعه في الهاتف. وكما طفلك على الصداقات الواقعية، والأنشطة الجماعية، والحوار العائلي. الطفل الذي ثالثاً: الصداقة الحقيقية لا تستبدل. شجع

من يملك «صديق» طفلك؟

يجريها طفلك هي مادة خام تدرب عليها الآلة لتصبح أكثر إقناعاً للطفل التالي. بيانات المستخدمين التي تستخدم لتحسين النماذج وبيع الإعلانات. كل محادثة تجني أرباحها من اشتراكات مدفوعة تعد بـ «علاقة أعمق» و«ذكريات أطول»، ومن الإجابة بصراحة: لأنك لست الزبون — أنت البضاعة. شركات هذه التطبيقات سؤال لا يطرحه الأطفال أبداً: من صنع هذا الرفيق اللطيف، ولماذا هو مجاني؟

لطيف معك لأنه مبرمج ليكون لطيفاً، ولأن لطفه يجعلك تبقى أطول وتدفع أكثر». وليطور. وحين تفهم أنت هذه المعادلة، يصبح شرحها لطفلك أسهل: «هذا البرنامج الرفيق الاصطناعي ليس جمعية خيرية؛ إنه منتج تجاري صمم ليضمن، ولبيع، من شركة لا نعرف اسم مؤسسها، ولا أين تخزن بياناتهم، ولا من يقرأ اعترافاتهم. نعلم أطفالنا ألا يقبلوا حلولاً من غريب في الشارع، ثم تركهم يقبلون «الصداقة» ولا حظ المفارقة: نحن

نحو محتوى معين. الطفل يظن أنه وجد من يفهمه؛ والحقيقة أن هناك من يدرسه. إنها معرفة يمكن استخدامها لإبقائه مستخدماً دائماً، أو لبيعه منتجات، أو لتوجيهه التي تهده — وهذه المعرفة الدقيقة بنفسية طفلك هي أثمن ما تملكه الشركة. من طفلك أكثر مما يتعلم طفلك منه. يعرف متى يحزن، ومتى يغضب، وما الكلمات ولا حظ شيئاً آخر: هذا الرفيق يتعلم

الوهم «مجاناً» في البداية أيضاً؛ فالشمن الحقيقي يدفع لاحقاً، وبعملة أعلى من المال. لهذا التطبيق في هاتف طفل. وتذكر دائماً: تجار الدين وتجار المخدرات يبيعون اسم الشركة ومن يملكها. وإن لم تجد إجابة واضحة، فالإجابة واضحة: لا مكان على هاتف طفلك، اقرأ بنفسك سياسة الخصوصية — أو على الأقل ابحث عن القاعدة العملية: قبل أن تسمح لأي تطبيق «رفقة» أو «دردشة ذكية»

— — —

Chapter 3: AI — The Imaginary Friend and Deepfakes

When someone asks us what threatens our children most, most of us think of two things first: drugs, and those who trade in religion — hijacking young minds in the name of the sacred. And we are right to fear both; the first steals the body, the second steals the mind. But there is a truth many parents struggle to accept: a new trio now stands shoulder to shoulder with those two dangers on the very doorstep of the home — the smartphone, social media, and artificial intelligence. The only difference is that this trio does not climb in through the window. We opened the door for it ourselves, the day we placed in every child's hand a device connected to the entire world.

This chapter is about the third face of that trio: artificial intelligence. And we are not talking about science-fiction robots, but about programs that look innocent and fun: a chat companion that answers you with kind words at any hour of the day or night, a funny picture of a celebrity, a voice that sounds exactly like your mother on the phone. These are things our children live with every day, and most parents know

nothing about them. The problem is not the technology itself; it is that the child faces it alone — without experience and without caution — while we assume he is just "playing on his phone."

The friend who never sleeps

In recent years, apps offering an artificial "companion" have spread widely: a chatbot that plays the role of a friend, a sweetheart, or a counselor who always listens. The child picks a name for it, a personality, sometimes a face — and the conversation begins. The program never gets tired, never sleeps, never gets busy. It replies instantly, with kind words; it remembers what you told it yesterday, asks about your day, and comforts you when you are sad.

Why does a child bond with it? The answer is simple, and painful. The lonely child — the one who finds no one to listen at home, or who is mocked at school — finally finds someone who "understands." The artificial companion never judges, never mocks, never tells anyone his secrets, and never says "I'm busy right now." It is the perfect friend who never lets you down — and that is exactly what makes it dangerous.

The first danger is one-sided emotional attachment. The child gives this program real feelings: he loves it, gets jealous over it, feels sad if its tone "changes" after an update, and feels guilty if he neglects it for a day. But the other side feels nothing at all. It is a machine computing the most probable next word — not a heart that beats. A child who learns that "friendship" means a creature that is always available, never angry, and never disagrees with you will later collide with real friendships, which demand patience, forgiveness, and accepting differences.

The second danger is more serious: secrets. The child confides in the artificial companion what he would never tell his mother or father — his troubles at school, his fights with friends, embarrassing questions about his body, and sometimes personal photos and information. He believes the conversation is "between him and his friend." The truth is that every word he types is sent to the servers of the company that owns the app, stored, and possibly used to train new models or for commercial purposes. There is no real confidentiality in these conversations — and the child is the last to know.

The third danger is manipulation. These apps are commercially designed to keep the user engaged as long as possible: they show growing affection, use emotional language, and some push paid subscriptions for a "deeper relationship." A twelve-year-old has no tools to detect this manipulation; he believes the affection is real. And remember: the traders of religion use the very same technique — false warmth and emotional embrace — to hunt the young. The difference is that the artificial companion does it automatically, without pause, and without oversight.

Deepfakes: pictures and voices that never existed

Deepfakes are the use of AI to create fake images, videos, or audio that look completely real: a person's face saying words they never said, a picture of an event that never happened, or a voice imitating someone you know with frightening accuracy. Years ago, making such a forgery required experts and equipment; today, an ordinary phone and a free app are enough.

The most dangerous use of this technology against children is defamation and bullying. In several countries, documented

cases have been recorded in which fake images of students — fabricated pictures that look real and compromising — were circulated among their classmates to humiliate or blackmail them. Imagine your daughter waking up to find her picture — her real face on a body that is not hers — spreading through the school group chat. The picture is fake, but the harm is real: shame, fear, withdrawal from school, and in some cases thoughts of self-harm. And the targeted child does not know how to prove the image is fake, while the school itself may not know how to handle it.

There is another face of fakery that targets the whole family: voice scams. Law-enforcement agencies in several countries have issued warnings about criminals using AI-cloned voices: they take a short audio clip of your son's voice from something he posted on social media, then call you in his voice, crying, saying he has been kidnapped or in an accident, demanding a ransom or an instant transfer. The voice matches your son's exactly, and panic paralyzes your thinking. This is not fiction; these are documented cases that pushed official agencies to issue public warnings to families.

The defense in both cases is the same: a simple family rule that is never broken. Agree with your children on a family "code word" that no one outside the home knows, to be used for verification in any emergency call. And teach them the golden rule: any shocking image, clip, or voice is assumed fake until proven otherwise. The goal is not for the child to live in permanent suspicion, but to learn to pause for one second before believing, sharing, or sending money.

The counterfeit therapist

One of the most worrying developments is that some apps are presented — or actually used — as a "therapist" or "close confidant" that a teenager turns to in a crisis: anxiety, depression, family problems, and sometimes thoughts of self-harm. The idea is tempting for a teenager: a therapist available around the clock, no appointments, no cost, and no fear that "anyone will know."

But the hard scientific truth is that these programs understand nothing. They do not know what sadness means, do not grasp the gravity of what they hear, and carry no moral or legal responsibility. They may reply with words that sound wise and comforting — and they may reply, in a critical moment, with wrong, misleading, or even dangerous advice, because they simply generate text that resembles a therapist's words without possessing their knowledge, their judgment, or their conscience. Psychiatrists and researchers have raised serious concerns about teenagers relying on these tools in real crises, because a mistake here is not easily undone.

Here lies the central lesson of this entire chapter — the one you should memorize and teach your child: AI imitates understanding without possessing any of it. It is brilliant at simulating empathy, care, wisdom, and friendship — but simulation is not reality. A parrot repeats words without understanding them; these programs do the same thing at a far higher level of language. The difference between a real friend and an artificial companion is the difference between someone who feels with you and someone who computes the next word.

News that never happened

The final face of the problem is disinformation: AI's ability to produce fake news, images, and clips in enormous quantities

and at terrifying speed. Your child may watch a clip of a celebrity "confessing" to something they never said, or a photo of a disaster that "struck" a nearby city, or breaking news about a topic he cares about — all of it machine-made. Children by nature trust what they see; to them, a picture is proof and a video is evidence.

Teach your child three simple steps before believing any sensational story: who published it? Was it published by a known, trustworthy source? And can you find it in more than one independent source? These are not journalism lessons; they are survival skills in an age when anyone can manufacture "truth" in minutes. And remember that the traders of religion and the promoters of drugs use the same technology: emotional clips, fabricated stories, filmed "miracles" — old hunting tools in a new technological disguise.

What does this mean for your child?

It means your child lives in a world where anyone — or any machine — can manufacture an imaginary friend, a fake picture, a fake voice, and fake news. You cannot protect him by banning the technology; it is in his pocket, in his school, everywhere. Real protection is raising him on three principles:

First: no secrets with machines. Everything said to an AI program may be read, stored, and used. Only a real friend deserves confiding in — and parents should be the first to hear.

Second: verify before you believe. The family code word for emergency calls, the "fake until proven otherwise" rule for shocking images and clips, and the three verification steps for sensational news.

Third: real friendship is irreplaceable. Encourage your child toward real friendships, group activities, and family conversation. A child who finds a listening ear at home will not go looking for an artificial ear on a phone. And just as we warn our children about strangers on the street, about drug dealers, and about the traders of religion, we must warn them about digital strangers — even if they are kind, and even if they never sleep.

Who owns your child's "friend"?

A question children never ask: who made this kind companion, and why is it free? The honest answer: because you are not the customer — you are the product. These app companies earn their revenue from paid subscriptions promising a "deeper relationship" and "longer memories," and from user data used to improve models and sell advertising. Every conversation your child has is raw material on which the machine is trained to become more persuasive for the next child.

And notice the paradox: we teach our children never to accept candy from a stranger on the street, then let them accept "friendship" from a company whose founder's name we do not know — not knowing where their data is stored, or who reads their confessions. The artificial companion is not a charity; it is a commercial product designed to addict, to be sold, and to be refined. Once you grasp this equation, explaining it to your child becomes easier: "This program is kind to you because it is programmed to be kind — and because its kindness keeps you longer, and paying more."

Notice something else: this companion learns from your child more than your child learns from it. It knows when he is sad, when he is angry, which words calm him — and this precise

knowledge of your child's psychology is the company's most valuable asset. It is knowledge that can be used to keep him a permanent user, to sell him products, or to steer him toward certain content. The child thinks he has found someone who understands him; the truth is that someone is studying him.

The practical rule: before allowing any "companion" or "smart chat" app on your child's phone, read the privacy policy yourself — or at least look up the company's name and who owns it. And if you cannot find a clear answer, the answer is clear: this app has no place on a child's phone. And always remember: the traders of religion and the drug dealers also give away illusion "for free" at first; the real price is paid later, in a currency dearer than money.

الصغير تحت الهجوم — النوم والتركيز والقلق

الفصل الرابع: الدماغ

الظاهر فقط، بل في دماغه النامي، ونومه، وقدرته على التركيز، وصحته النفسية. أعمق يجب أن نطرحه: ماذا يفعل هذا الثالث داخل رأس الطفل؟ ليس في سلوكه الذكي، ووسائل التواصل الاجتماعي، والذكاء الاصطناعي. لكن هناك سؤالاً الجديده الذي يقف اليوم بجانب المخدرات وتجارة الدين على عتبة بيوتنا: الهاتف في الفصول السابقة تحدثنا عن الثالث

ما يحدث لطفلك حين يقضي ساعات أمام الشاشة، لتتدخل بحكمة لا بالصراخ. صادقين معك فيما هو مؤكد وفيما ما يزال محل دراسة. الهدف واحد: أن تفهم نغرك بالمصطلحات. لكنه مبني على ما توصلت إليه الأبحاث حتى اليوم، وسنكون هذا الفصل ليس درساً في علم الأعصاب، ولن

النوم المسروق

ليلاً هي ساعة مسروقة من النوم. الطفل لا «يجد» وقتاً للشاشة؛ إنه يأخذ من نومه. الأول بسيط ولا يحتاج مختبراً: الوقت. كل ساعة يقضيها الطفل أمام الشاشة ليست نظرية؛ إنها نتيجة تتكرر في الدراسات عبر بلدان وثقافات مختلفة. والسبب الأطفال الذين يستخدمون الشاشات قبل النوم ينامون أقل، وينامون أسوأ. هذه ابداً من أبسط الملاحظات وأخطرها:

هل تمام بسهولة بعد ساعة من التنقل بين الأخبار والمقاطع؟ فكيف بدماغ طفل؟ يدخل فراشه وعقله في حالة استثارة، لا في حالة استعداد للنوم. جرب أنت نفسك: ما نعرفه يبين أن طفلاً يتصفح مقاطع سريعة ومثيرة حتى لحظة إطفاء الضوء، يصدد ادعاء أن الشاشة «تدمر» الهرمونات؛ الصورة العلمية ما تزال تستكمل. لكن النوم قد حان — فيتأخر الشعور بالنعاس ويصعب الدخول في النوم العميق. لسنا هنا قد يتداخل مع إفراز هرمون الميلاتونين — الهرمون الذي يخبر الجسم بأن وقت لكن هناك سبباً ثانياً أكثر خفاءً. تشير الأبحاث إلى أن ضوء الشاشات في المساء

يمس. ليست هذه نصيحة أخلاقية، بل وقائية: غرفة النوم للنوم، والشاحن في الصالة. وتجنب استخدامها في الساعة السابقة للنوم، وجعل وقت النوم وقتاً مقدساً لا تتصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بإبعاد الشاشات عن غرف نوم الأطفال، ولهذا

لماذا يحتاج الدماغ النامي إلى النوم أكثر مما نظن؟

الذي ينام جيداً يتعلم أسرع، ويتذكر أفضل، ويتحكم في انفعالاته بصورة أوضح. يعالج الدماغ المشاعر والتجارب، فيستيقظ الطفل وقد «هضم» يومه نفسياً. الطفل في النهار: الكلمات الجديدة، والمهارات، والدروس. وأثناء نوم الأحلام الذي نفهمه نحن الكبار، إنه ورشة بناء. أثناء النوم العميق يثبت الدماغ ما تعلمه النوم عند الطفل ليس «راحة» بالمعنى

يهرب إلى الشاشة طلباً للتسلية السهلة. دائرة مغلقة تبدأ كل ليلة من غرفة النوم. والمعادلة هنا قاسية: الشاشة تسرق النوم، وقلة النوم تضعف الدماغ، والدماغ المتعب أو «سوء تربية»، بينما الحقيقة قد تكون أبسط: طفل ينام ست ساعات بدل تسع. عرضة للبكاء والانهايار لأتفه الأسباب. كثير من الآباء يشخصون هذا على أنه «عناد» ليس مجرد «نعسان»، إنه طفل سريع الغضب، ضعيف التركيز، كثير النسيان، وأكثر اقلب الصورة: الطفل المحروم من النوم

تركيز مفتت: ثمن التنبيهات

انقطاع يكلف الدماغ جهداً إضافياً للعودة، والنتيجة النهائية عمل أبطأ وفهم أسطح. فيه. الدراسات على تشتت الانتباه تظهر أن التنقل المتكرر بين المهام له ثمن: كل ينكسر خيط تركيزه، وحين يعود إلى الكتاب يحتاج وقتاً لاستعادة ما كان يفكر بإشعار — رسالة، إعجاب، تعليق، خبر عاجل. في كل مرة ينظر فيها إلى الهاتف، لاحظ طفلك وهو يذاكر: الكتاب مفتوح، والهاتف بجانبه، وكل دقيقتين يضيء كتاب أو مسألة. ليس لأنه «كسول»، بل لأن عضلة التركيز العميق لديه لم تمرن. الذي يقضي ساعات في القفز السريع يجد صعوبة متزايدة في الجلوس الطويل مع كل واحد يستغرق ثواني. المشكلة أن الدماغ يتكيف مع ما يدرّب عليه؛ فالطفل هو ما تدريبه الشاشات: قفزات سريعة من مثير إلى مثير، من مقطع إلى مقطع، الأفكار المركبة: انتباه متصل هادئ يبني المعنى طبقة فوق طبقة. والانتباه السطحي الانتباه العميق هو ما يحتاجه الطفل للقراءة الطويلة، وحل المسائل الصعبة، وفهم

هناك فرق جوهري بين نوعين من الانتباه يجب أن يعرفه كل أب.

تركيز طفلك ليست مسألة درجات مدرسية فقط؛ إنها خط الدفاع الأول عن عقله. مروجو المخدرات وتجار الدين يعرفون جيدا أن العقل المشتت فريسة سهلة. حماية التركيز أكثر من دقيقتين هو طفل أسهل خداعا — وهنا يعود الثالوث من جديد: حجة، وكشف التناقض، وعدم الانخداع بالكلام المعسول. الطفل الذي لا يستطيع لا يتوقف عند الدراسة. القراءة العميقة هي أساس التفكير النقدي: القدرة على متابعة والأخطر أن هذا

القلق في زمن المقارنة

هو ما يدفعهم إلى الهروب نحو الشاشة أصلا. العلم الصادق يعترف بحدود ما يعرفه. أعلى — لكننا لا نستطيع الجزم بأن المنصات هي السبب الوحيد؛ فقد يكون القلق يقضون ساعات طويلة على هذه المنصات تظهر عليهم أعراض القلق والحزن بنسب ما رصد حتى الآن هو ارتباط، وليس إثباتا للسببية. أي أن المراهقين الذين وبين أعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين. ولكن دقيقتين وصادقين: ما يقلق الباحثين اليوم العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي من أكثر

أو حدث لم يدع إليه. هذا الخوف يجعل الهاتف ملازما ليده حتى في الحمام. الدائم من أن يفوته شيء: محادثة تدور بدونه، أو نكتة لا يفهمها غدا في المدرسة، وأنه «متخلف» عن الآخرين، وأن حياته لا تستحق العرض. أضف إلى ذلك الخوف بينما يعيش هو حياته العادية بكل تفاصيلها المملة. النتيجة الطبيعية: شعور بأنه أقل، لحظاتهم — الرحلات، والملابس، والاحتفالات، والوجوه المثالية بعد الفلاتر — التواصل صممت لتكون ساحة مقارنة دائمة: طفلك يرى يوميا صور أقرانه في أجمل لكن حتى بهذا التحفظ، الصورة تستحق الانتباه. وسائل

مروج مخدرات، إلى متطرف يبيع الوهم الديني، إلى غريب رقمي يتظاهر بالصدقة. ليلا. ومرة أخرى: الطفل القلق المنعزل هو الهدف المفضل لكل صياد — من حتى غرفة نومه. لا يوجد «انتهاء الدوام» من التمر حين يكون الهاتف مع الطفل في ساحة المدرسة وتنسى، أصبحت اليوم مكتوبة وموثقة ومنتشرة، وتطارد الطفل وهناك جانب آخر لا ينتبه له: التمر الرقمي. الكلمة الجارحة التي كانت تقال

آلة المكافأة: لماذا يصعب التوقف؟

التواصل والألعاب مبنية على مبدئين نفسيين بسيطين: الجديد، وغير المتوقع. يبكي إن أخذناه منه؟ الإجابة ليست «قلة أدب»، بل تصميم مدروس. تطبيقات يسأل الآباء بدهشة: لماذا لا يستطيع ابني ترك الهاتف؟ لماذا

هذا الغموض يجعل التوقف صعبا، لأن الدماغ يظل يقول: «ربما المرة القادمة». القادمة مضحكة وقد لا تكون؛ قد تحمل الرسالة القادمة خبرا سارا وقد لا تحمل. وغير المتوقع: المكافأة التي تأتي أحيانا أقوى من التي تأتي دائما. قد تكون التمريّة الآن. التطبيقات تقدم له جديدا لا ينتهي: مرر بإصبعك وستجد دائما شيئا لم تره. دماغ الطفل — ينتبه تلقائيا لكل جديد: صورة لم يرها، خبر عاجل، رسالة وصلت الجديد: الدماغ البشري — وخصوصا

ترك الطفل وحده في هذه المعركة ليس تربية على «الحرية»؛ إنه تخلي عن الحماية. إرادة عادلة بين طفل وشركة توظف آلاف المهندسين لدراسة سلوكه. ولهذا فإن الذي ما يزال في طور النمو — هم الأكثر تأثرا بهذا التصميم. إنها ليست معركة نقول بثقة: هذه التطبيقات مصممة لتجعل التوقف صعبا، والأطفال — بضبط النفس بالمعنى الطبي الدقيق للكلمة؛ فالعلم لم يحسم هذا الوصف بعد. لكننا نستطيع أن لن نبالغ فنزعم أن هذا «إدمان»

ماذا يعني هذا لطفلك؟

— تحتاج فقط قرارات عائلية واضحة تطبق على الجميع، بمن فيهم الأب والأم: نوم طفلك وتركيزه ومزاجه. والخبر الجيد أن الحلول ليست معقدة ولا تحتاج خبيرا يعني هذا أن الشاشة ليست مجرد «تسليّة بريئة»؛ إنها بيئة كاملة تعيد تشكيل هذا قانون بيت لا استثناء فيه، وستفاجأ بتحسّن مزاج أطفالك وتركيزهم في أسابيع. — أبدا. الشاحن في مكان مشترك، والهواتف «تنام» قبل أصحابها بساعة. اجعل أولا: احم النوم. لا هواتف في غرف النوم

شاشات — وجبات الطعام أولاها — ليتدرب الجميع على الانتباه العميق من جديد. في غرفة أخرى، أو على وضع الصامت بعيدا عن اليد. وخصص للعائلة أوقاتا بلا ثانيا: احم التركيز. وقت الدراسة والقراءة وقت مقدس بلا إشعارات: الهاتف

واسأله عما يزعجه، وكن الملاذ الآمن الذي يلجأ إليه بدل الهروب إلى الشاشة. بهاتفه، فالمشكلة ليست في «كثرة اللعب» بل فيما يراه ويقارن نفسه به. تحدث معه،

لا الشاشة فقط. إن لاحظت على طفلك قلقا دائما، أو انسحابا، أو حزنا مرتبطا
ثالثا: راقب المزاج

بل بالفهم، والقواعد الواضحة، والحضور الحقيقي الذي لا تنافسه أي شاشة.
يجب أن نقف السد نفسه بينهم وبين هذا الثالث الجديد — لا بالمنع الأعمى،
إنهم ينسخون ما نفعل. وكما نقف سدا بين أبنائنا وبين المخدرات وتجار الدين،
أب يمنع الهاتف على العشاء وعينه لا تفارق شاشته. الأطفال لا يسمعون ما نقول؛
ورابعا: كن القدوة. لا شيء يبطل كل هذه القواعد أسرع من

متى تطلب المساعدة؟

للعلاج، وتجاهلها بحجة «سيكبر ويتجاوزها» قد يكلف سنوات من التعلم الضائع.
تناسب عمره — فاستشر طبيب الأطفال. اضطرابات النوم عند الصغار حقيقية وقابلة
مرهقا كل صباح رغم نوم يبدو كافيا، أو أصبح نهاره نوبات غضب وبكاء لا
قواعد البيت. إن كان طفلك ينام أقل من ست ساعات ليلا باستمرار، أو يستيقظ
القواعد العائلية تحل معظم المشاكل، لكن بعض العلامات تستدعي أكثر من
مساعدة هاتفي. طلب المساعدة ليس وصمة؛ إنه أشجع قرار يمكن أن يتخذه الأب.
ما يفعل. اعرضها أنت عليه: طبيب نفسي للأطفال، أو مرشد مدرسي، أو حتى خط
تستحق أن تؤخذ بجدية. لا تنتظر أن «يطلب هو المساعدة»؛ فالمراهق القلق نادرا
في الدراسة، والكلام المتكرر عن أنه «فاشل» أو «لا قيمة له» — فهذه إشارات
المستمر من الأصدقاء، وفقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، والتراجع المفاجئ
وكذلك القلق: الحزن العابر طبيعي، أما الانسحاب

لا تتردد في علاج كسر في ذراعه، لا تتردد في علاج كسر في نومه أو في مزاجه.
لكن طفلك ليس رقما في إحصائية؛ إنه حالة خاصة تستحق خطة خاصة. وكما
والثاني: الاستسلام لليأس وقول «جيل كامل هكذا». صحيح أن التحدي عام،
يعالج القلق، بل قد يقطع خط تواصله الوحيد مع أصدقائه. عالج السبب لا العرض.
شائعين. الأول: معاقبة الطفل على أعراضه — سحب الهاتف عقابا على القلق لن
واحذر خطأين

— — —

Chapter 4: The Small Brain Under Attack — Sleep, Focus, Anxiety

In the previous chapters we spoke of the new trio that now stands beside drugs and the traders of religion on the doorstep of our homes: the smartphone, social media, and artificial intelligence. But there is a deeper question we must ask: what does this trio do inside the child's head? Not only in his visible behavior, but in his developing brain, his sleep, his ability to concentrate, and his mental health.

This chapter is not a neuroscience lecture, and we will not drown you in terminology. But it is built on what research has found so far — and we will be honest with you about what is established and what is still being studied. The goal is one: that you understand what happens to your child during hours in front of a screen, so you can intervene with wisdom rather than shouting.

The stolen sleep

Start with the simplest and most serious observation: children who use screens before bed sleep less, and sleep worse. This is not a theory; it is a result repeated in studies across different countries and cultures. And the first reason is simple and needs no laboratory: time. Every hour a child spends on a screen at night is an hour stolen from sleep. The child does not "find" time for the screen; he takes it from his sleep.

But there is a second, more hidden reason. Research suggests that evening screen light may interfere with the release of melatonin — the hormone that tells the body bedtime has come — delaying drowsiness and making deep sleep harder to

reach. We are not claiming here that screens "destroy" hormones; the scientific picture is still being completed. What we know for certain is that a child scrolling through fast, exciting clips until the moment the lights go out enters his bed with his mind in a state of stimulation, not a state of readiness for sleep. Try it yourself: do you fall asleep easily after an hour of jumping between news and clips? Then imagine a child's brain.

This is why the American Academy of Pediatrics advises keeping screens out of children's bedrooms, avoiding their use in the hour before sleep, and treating bedtime as sacred and untouchable. This is not moral advice; it is preventive: the bedroom is for sleep, and the charger stays in the living room.

Why the growing brain needs sleep more than we think

Sleep in a child is not "rest" in the sense we adults understand; it is a construction workshop. During deep sleep, the brain consolidates what the child learned during the day: new words, skills, lessons. And during dream sleep, the brain processes emotions and experiences, so the child wakes up having psychologically "digested" his day. A child who sleeps well learns faster, remembers better, and controls his emotions more clearly.

Flip the picture: a sleep-deprived child is not merely "sleepy." He is quick to anger, weak in concentration, forgetful, and more prone to crying and meltdowns over the smallest things. Many parents diagnose this as "stubbornness" or "bad upbringing," when the truth may be simpler: a child sleeping six hours instead of nine. And the equation here is cruel: the screen steals sleep, lack of sleep weakens the brain, and the tired

brain escapes to the screen in search of easy entertainment. A closed loop that begins every night in the bedroom.

Fragmented focus: the price of notifications

Watch your child doing homework: the book is open, the phone beside it, and every couple of minutes it lights up with a notification — a message, a like, a comment, breaking news. Each time he glances at the phone, the thread of his concentration snaps, and when he returns to the book he needs time to recover what he was thinking. Research on attention fragmentation shows that frequent task-switching has a price: every interruption costs the brain extra effort to return, and the final result is slower work and shallower understanding.

There is a fundamental difference between two kinds of attention that every parent should know. Deep attention is what a child needs for long reading, hard problems, and complex ideas: sustained, calm attention that builds meaning layer upon layer. Shallow attention is what screens train: rapid jumps from one stimulus to another, from clip to clip, each lasting seconds. The problem is that the brain adapts to what it is trained on; a child who spends hours in rapid jumping finds it increasingly hard to sit long with a book or a problem. Not because he is "lazy," but because his deep-focus muscle has never been exercised.

And more dangerously, this does not stop at schoolwork. Deep reading is the foundation of critical thinking: the ability to follow an argument, spot a contradiction, and resist sweet-sounding deception. A child who cannot concentrate for more than two minutes is a child easier to fool — and here the trio returns: drug promoters and religion traders know well that a scattered mind is easy prey. Protecting your child's focus is

not only about school grades; it is the first line of defense for his mind.

Anxiety in the age of comparison

Among researchers' greatest concerns today is the association between heavy social-media use and symptoms of anxiety and depression in teenagers. Let us be precise and honest: what has been observed so far is an association, not proof of causation. That is, teenagers who spend long hours on these platforms show higher rates of anxiety and sadness — but we cannot assert the platforms are the sole cause; it may be that anxiety is what drives them to escape toward the screen in the first place. Honest science admits the limits of what it knows.

But even with that caution, the picture deserves attention. Social media was designed as a permanent arena of comparison: your child daily sees peers' pictures at their finest moments — trips, clothes, celebrations, filter-perfected faces — while he lives his ordinary life with all its boring details. The natural result: a feeling that he is less, that he is "behind" the others, that his life is not worth displaying. Add to that the constant fear of missing out: a conversation happening without him, a joke he will not understand tomorrow at school, an event he was not invited to. This fear keeps the phone glued to his hand, even in the bathroom.

And there is another side that goes unnoticed: digital bullying. The hurtful word that was once said in the schoolyard and forgotten is now written, documented, and spread — chasing the child even into his bedroom. There is no "end of shift" from bullying when the phone stays with the child at night. And once again: the anxious, isolated child is the preferred target of every hunter — from a drug dealer, to an extremist selling

religious illusion, to a digital stranger pretending friendship.

The reward machine: why stopping is hard

Parents ask in amazement: why can't my son put the phone down? Why does he cry if we take it away? The answer is not "bad manners" but deliberate design. Social and gaming apps are built on two simple psychological principles: the new, and the unpredictable.

The new: the human brain — especially a child's brain — automatically notices everything new: an unseen picture, breaking news, a message that just arrived. Apps offer him endless novelty: swipe your finger and there is always something you have not seen. The unpredictable: a reward that comes sometimes is stronger than one that always comes. The next swipe might be funny and might not; the next message might carry good news and might not. This uncertainty makes stopping hard, because the brain keeps saying: "maybe next time."

We will not exaggerate and claim this is "addiction" in the precise medical sense of the word; science has not settled that description yet. But we can say with confidence: these apps are designed to make stopping difficult, and children — whose self-control is still developing — are the most affected by this design. This is not a fair contest of willpower between a child and companies employing thousands of engineers to study his behavior. That is why leaving a child alone in this battle is not raising him for "freedom"; it is abandoning protection.

What does this mean for your child?

It means the screen is not mere "innocent entertainment"; it is an entire environment reshaping your child's sleep, focus, and

mood. And the good news is that the solutions are neither complicated nor in need of an expert — they need only clear family decisions applied to everyone, parents included:

First: protect sleep. No phones in bedrooms — ever. The charger in a shared space, and phones "sleep" an hour before their owners. Make this a house law with no exceptions, and you will be surprised how your children's mood and concentration improve within weeks.

Second: protect focus. Homework and reading time is sacred time with no notifications: the phone in another room, or on silent far from the hand. And reserve screen-free times for the family — mealtimes first — so everyone re-trains deep attention.

Third: watch the mood, not just the screen. If you notice constant anxiety in your child, or withdrawal, or sadness tied to his phone, the problem is not "too much playing" but what he sees and compares himself to. Talk to him, ask what troubles him, and be the safe haven he turns to instead of escaping to the screen.

Fourth: be the example. Nothing cancels all these rules faster than a father who bans phones at dinner while his eyes never leave his own screen. Children do not hear what we say; they copy what we do. And just as we stand as a barrier between our children and drugs and the traders of religion, we must stand the same barrier between them and this new trio — not with blind banning, but with understanding, clear rules, and a real presence that no screen can rival.

When to seek help

Family rules solve most problems, but some signs call for more than house rules. If your child consistently sleeps fewer than six hours a night, or wakes up exhausted every morning despite seemingly enough sleep, or his days have become bouts of anger and crying unfitting for his age — consult the pediatrician. Sleep disorders in children are real and treatable, and ignoring them on the grounds that "he'll outgrow it" can cost years of lost learning.

The same goes for anxiety: passing sadness is normal, but persistent withdrawal from friends, loss of appetite or overeating, a sudden drop in school performance, and repeated talk of being "a failure" or "worthless" — these are signals worth taking seriously. Do not wait for him to "ask for help"; the anxious teenager rarely does. Offer it yourself: a child psychologist, a school counselor, even a helpline. Seeking help is not a stigma; it is the bravest decision a parent can make.

And avoid two common mistakes. First: punishing the child for his symptoms — confiscating the phone as punishment for anxiety will not cure the anxiety; it may cut his only line to his friends. Treat the cause, not the symptom. Second: surrendering to despair with "a whole generation is like this." True, the challenge is widespread — but your child is not a number in a statistic; he is a unique case deserving a unique plan. Just as you would not hesitate to treat a broken arm, do not hesitate to treat broken sleep or a broken mood.

كيف يصطاد المفترسون الأطفال عبر الشاشات

الفصل الخامس:

والتي تراها أداة للترفيه والتعلم، هي نفسها الباب الذي يدخل منه الغباء إلى عالمه. يقضي الأطفال معظم وقتهم اليوم: خلف الشاشات. الشاشة التي بين يدي طفلك، لم يعودوا ينتظرونهم في زقاق مظلم أو عند باب المدرسة. لقد انتقلوا إلى حيث حقيقة قاسية يجب أن يعرفها كل أب وأم: المفترسون الذين يستهدفون الأطفال هناك

يعمل، وكلما فهم طفلك ما يجب أن ينتبه له، ضاقت المساحة التي يتحرك فيها. بالمعرفة. المفترس يعتمد على جهل الأهل و جهل الطفل معا. كلما فهمت كيف هذا الفصل ليس للتخويف، بل للتسليح

أين يجد المفترسون الأطفال؟

أماكن التواصل داخل هذه التطبيقات، وهي أماكن تتكرر في كل المنصات تقريبا: موجود على الإنترنت. لكن المهم أن نفهم: الخطر ليس في تطبيق بعينه، بل في كما يذهب الصياد إلى حيث يوجد الصيد. واليوم، أكبر تجمع للأطفال في التاريخ المفترس يذهب حيث يوجد الأطفال، تماما

المشكلة أن الدردشة تمنح الغباء وصولا مباشرا إلى طفلك دون أن ترى ذلك. لا يعرفهم، والمفترس يتقمص دور لاعب ودود. اللعبة نفسها ليست المشكلة؛ ومعظم هذه الألعاب تحتوي على دردشة نصية أو صوتية. الطفل يتحدث مع لاعبين في الألعاب الإلكترونية.** ملايين الأطفال يلعبون ألعابا جماعية عبر الإنترنت، **غرف الدردشة

أن يتحدث معه «على انفراد» بعيدا عن عيون الآخرين، فهذا يحد ذاته علامة خطر. إلى محادثة خاصة. القاعدة الذهبية التي يجب أن يعرفها طفلك: أي غريب يريد نظام رسائل خاصة. المفترس يبدأ غالبا بتعليق عام أو رسالة بريئة، ثم يطلب الانتقال **الرسائل الخاصة.** كل منصة تواصل تقريبا تملك

يتواصل معه. التعليقات العامة هي واجهة العرض التي يختار منها المفترس ضحاياه. يراقب من يعلق باستمرار، من يبدو صغيرا أو وحيدا أو متعطشا للاهتمام، ثم التعليقات.** الأطفال يشاهدون البث المباشر ويتفاعلون في التعليقات. المفترس **البث المباشر وأقسام

يمحو الرسائل تلقائيا للتواصل مع أشخاص لا تعرفهم، فهذه مشكلة تستحق النقاش. لكن المفترسين يحبونها لأنها تمحو آثارهم. إذا كان طفلك يستخدم تطبيقا بعض التطبيقات تمحو الرسائل تلقائيا بعد قراءتها. هذه الخاصية صممت للخصوصية، **المنصات التي تختفي فيها الرسائل.**

مكان يلتقي فيه الأطفال بالغرباء، وطريقة للتواصل الخاص، وغياب لرقابة الأهل. تتغير كل سنة، والمفترسون ينتقلون مع الأطفال أينما ذهبوا. ما لا يتغير هو النمط: لاحظ أننا لم نذكر أسماء تطبيقات بعينها، وهذا مقصود. التطبيقات

مراحل الاستدراج: كيف يعمل المفترس خطوة بخطوة

ما يبدو «صداقة بريئة» إلى سلسلة إنذارات واضحة. المراحل عادة تكون هكذا: «الاستدراج» (grooming). فهم هذا النمط هو أقوى سلاح تملكه، لأنه يحول المتخصصون في حماية الأطفال يصفون سلوك المفترسين بنمط متكرر يسمى

الاهتمام في البيت أو المدرسة، يبدو هذا الشخص كأنه «أخيرا وجد من يفهمني». اللعب، يضحك على نكاته، يظهر اهتماما مبالغا فيه بحياته. للطفل الذي لا يجد هذا بمشكلة عائلية، طفل يبحث عن أصدقاء في لعبة جديدة. يبدأ بالود: يمدح مهارته في والتقرب.** المفترس يختار طفلا يبدو محتاجا للاهتمام: طفل وحيد، طفل يمر **المرحلة الأولى: لفت الانتباه

بذرة للعزلة: الطفل يتعلم أن يخفي شيئا عن أهله، وهذا بالضبط ما يريده المفترس. «هذا سر بيننا، لا تخبر والديك». السر المشترك يخلق رابطة مزيفة ويزرع أول هدايا، شحن لرصيد الهاتف، وعود بجوائز. وفي الوقت نفسه يبني «أسرار مشتركة»: بعد أيام أو أسابيع، يبدأ المفترس بتقديم أشياء: نقاط أو أسلحة في اللعبة، بطاقات **المرحلة الثانية: بناء الثقة بالهدايا والأسرار.**

هي أخطر مراحل الاستدراج لأن الطفل نفسه قد لا يدرك أنه يدفع نحو الهاوية. شيئا فشيئا حتى يصبح ما كان مستحيلا في البداية أمرا «عاديا» في نظر الطفل. هذه

تتصاعد. كل خطوة تبدو صغيرة وحدها، لكنها مصممة لتحريك الخط الأحمر مزاح له طابع جنسي، أسئلة شخصية عن الجسد، طلب صورة «عادية» ثم طلبات **المرحلة الثالثة: كسر الحدود تدريجياً. ** هنا يبدأ المفترس باختبار الحدود:

للطفل، وأن يخاف الطفل من طلب المساعدة ممن يستطيعون فعلاً مساعدته. سيغضبان ويأخذان هاتفك». الهدف واضح: أن يصبح المفترس هو المرجع الوحيد على تشويه صورة الأهل في ذهن الطفل: «والداك لا يفهمانك»، «لو أخبرتهما **المرحلة الرابعة: العزل عن الأهل. ** بالتوازي مع ما سبق، يعمل المفترس

يخاف الفضيحة أكثر من خوفه من المفترس نفسه. وهنا تقع الكارثة: الصمت. صورك لأهلك وأصدقائك»، الطفل الذي كان ضحية يتحول في ذهنه إلى «مذنب» أو معلومات أو أسراراً، يتحول القناع: يبدأ التهديد. «إن لم ترسل المزيد سأرسل **المرحلة الخامسة: الاستغلال. ** بعد أن يملك المفترس صوراً

فيه من غريب على الإنترنت ليس كرماء، بل قد يكون أول خطوة في هذا السيناريو. بل يبدأ باللفظ. وهذا هو سبب خطورته. علم طفلك أن اللطف المفاجئ والمبالغ افهم هذا جيداً: المفترس لا يبدأ بالتهديد،

الابتزاز بالصور: جريمة موثقة وكيف نواجهها

الحالات انتهت بمآسٍ حقيقية لأن الطفل ظن أن حياته انتهت وأن لا مخرج. بخداعه لالتقاطها بنفسه)، ثم يهدده بنشرها ما لم يرسل المزيد أو يدفع مالا. بعض — قد يكون غريباً تماماً أو حساباً مزيفاً — يحصل على صورة خاصة للطفل (أحياناً السنوات الأخيرة ما يعرف بالابتزاز الجنسي عبر الإنترنت (sextortion): شخص من الجرائم الموثقة في

يجب أن يسمع طفلك منك هذه الحقائق بوضوح وهدهد:

المجرم هو من هدد وابتز، وليس الطفل الذي خدع. الخداع ليس جريمة الطفل. أولاً: **إذا حدث هذا لك، فأنت الضحية ولست المذنب. **

يعمل فيطلب المزيد. القاعدة بسيطة: التهديد يواجه بالكشف عنه، لا بالخضوع له. إضافياً أبداً، ولا تدفع. ** الاستجابة للمبتز لا توقف الابتزاز؛ بل تثبت له أن التهديد ثانياً: ** لا ترسل شيئاً

سيساعدونك ولن يدمروك. المبتز يراهن على صمتك؛ كسر الصمت هو ما يهزمه. أو أي بالغ تثق به. ** نعم، سيكون الأمر محرجا ومخيفا. لكن الأهل الذين يحبونك ثالثا: ** أخبر أحد والديك فوراً،

خذ لقطات شاشة واحتفظ بها. هذه الأدلة هي ما تحتاجه الشرطة لملاحقة المجرم. رابعاً: ** احفظ الأدلة. ** لا تمسح الرسائل والتهديدات؛

آليات للإبلاغ عن الابتزاز، والشرطة في معظم الدول تتعامل مع هذه الجرائم بجدية. خامساً: ** أوقف التواصل واحظر الحساب وأبلغ المنصة. ** معظم المنصات لديها

المبتز في عين الطفل؛ الحقيقة أصغر من ذلك بكثير عندما يدخل الكبار على الخط. يستطيع أن يفعل، وكثير من هذه التهديدات تنهار فور تدخل بالغ. الخوف يضخم أخبر طفلك أيضاً بحقيقة مهمة: المبتز غالباً يهدد أكثر مما

علامات تحذير يمكن للأهل ملاحظتها

قاطع، لكن اجتماع أكثر من واحدة يستحق وقفة جادة وحوارا هادئاً مع طفلك: على السرية، والسرية تترك آثاراً. انتبه لهذه العلامات — لا علامة واحدة منها دليل المفترضون يعتمدون

عندما تقترب، أو يغلق التطبيقات بسرعة، أو يغير كلمات المرور ويرفض مشاركتها. مفاجئة حول الأجهزة: ** طفل كان يستخدم هاتفه أمامك علناً أصبح يخفي الشاشة أو حتى طرود تصل بالبريد — من أشخاص لم تسمع بهم من قبل. - ** سرية من «أصدقاء» لا تعرفهم. ** رصيد مشحون في لعبة، بطاقات هدايا، نقود إلكترونية، لا يختبر هذه اللغة من فراغ؛ غالباً سمعها أو قرئت له من شخص أكبر. - ** هدايا أو مزاح أو إشارات جنسية لا تناسب مع سنه ولا مع ما يتعلمه في بيته. الطفل أو خوف غير مبرر من فقدان الهاتف. - ** لغة جنسية تتجاوز عمره: ** كلمات به ثقة عمياء. - ** تغيير في السلوك: ** انعزال، قلق، تراجع دراسي مفاجئ، كوابيس، أو منصة، لكنه لا يعرف اسمه الحقيقي ولا عمره ولا أين يعيش — ومع ذلك يثق لا تعرف عنه شيئاً: ** طفلك يتحدث بحماس عن صديق تعرف عليه في لعبة من طفلك إخفاءها عنك هي علاقة يجب أن تعرف عنها. - ** صديق جديد «مثالي» - ** طلبات سرية: ** «لا تخبر أمي وأبي» — أي علاقة تطلب

هدفك الأول أن تبقى أنت الشخص الذي يلجأ إليه، لا الشخص الذي يهرب منه. يخاف من رد فعلك سيخفي أكثر، والطفل الذي يشعر بالأمان سيتحدث أكثر. هذه العلامات، لا تبدأ بالاتهام والعقاب. ابدأ بالسؤال والاحتواء. الطفل الذي المهم: عندما تلاحظ

ماذا نعلم أطفالنا بالضبط؟

وواضحة، تقال بلغة يفهمها وتكرر حتى تصبح بديهية. هذه هي القواعد الأساسية: العامة مثل «كن حذرا على الإنترنت» لا تكفي. الطفل يحتاج قواعد محددة النصائح

الغريب الذي يريدك وحدك في محادثة خاصة يريد إخفاء شيء عن الآخرين. العامة، لكن المحادثة الخاصة مع شخص لا تعرفه في الحياة الحقيقية ممنوعة. ** لا محادثات خاصة مع الغرباء. ** يمكنك اللعب مع من تشاء في الألعاب

الصورة التي تخرج من هاتفك لا تعود إليه أبدا؛ يمكن نسخها ونشرها في ثوان. على الإنترنت. ** لا صورتك، ولا صور إخوتك، ولا صور بيتك أو مدرستك. ** لا صور شخصية لأي شخص

يضعك في خطر، مهما بدا لطيفا. السر المشترك مع غريب ليس مغامرة؛ إنه فخ. ** لا أسرار عن الأهل. ** أي شخص يطلب منك إخفاء شيء عن والديك فهو

الطفل أن «أهلك سيغضبون»، ومهمتك أن تقتلع هذه الفكرة من جذورها كل يوم. إخبارك بشيء مريب لن يعرضه للعقاب أو لسحب الهاتف. المفترس يزرع في ذهن الفصل. يجب أن يعرف طفلك — بالقول المتكرر وبالفعل عند أول اختبار — أن ** أخبرنا فوراً، ولن تعاقب على الإخبار. ** هذا هو أهم سطر في هذا

المحترف يستطيع خداع الكبار أنفسهم، فكيف بطفل؟ الذنب ذنب المجرم وحده. أبداً. ** الطفل الذي يقع في فخ الاستدراج يشعر بالذنب والخزي. كرر له: المخادع ** ليس خطأك

الطعم. علم طفلك أن يسأل دائما: ماذا يريد هذا الشخص مني مقابل هذه الهدية؟ من غرباء على الإنترنت. ** الهدية المجانية من شخص لا تعرفه ليست كرماء؛ إنها ** لا تقبل هدايا

صحيح في الغالب. توقف، احظر، وأخبرنا. لا تحتاج إلى «دليل» لتشعر بالخطر. ****تق بشعورك.**** إذا شعرت بعدم الارتياح من محادثة أو طلب، فهذا الشعور

ماذا تفعل إذا حدث ذلك؟

حينها ليس الندم على الماضي بل التصرف الصحيح في الحاضر. خطواتك كوالد: رغم كل الوقاية، قد يحدث. المهم

والصراخ في هذه اللحظة يدفعانه إلى الصمت، والصمت هو حليف المجرم الوحيد. قبل أن تحقق معه. ****أول ما يحتاجه هو أن يعرف أنك معه ولست ضده. الغضب ****أولا: احتضن طفلك****

والصور المرسله. سجل التواريخ والأوقات. هذه الأدلة ضرورية لأي تحقيق. لا تمسح شيئا. خذ لقطات شاشة للمحادثات والتهديدات وأسماء الحسابات ****ثانيا: احفظ الأدلة.****

المنصة. لا تحاول «استدراج» المجرم بنفسك أو التفاوض معه؛ هذا عمل الشرطة. ****ثالثا: أوقف التواصل.**** احظر الحسابات المعتدية، وأبلغ عنها داخل

جيذا ويتعاملون معها يوميا؛ لن تكون أول من يتصل ولن تقابل بالاستغراب. الطفل في بلدك (child-protection hotline). هذه الجرائم يعرفها المحققون ****رابعا: اتصل بالسلطات.**** تواصل مع شرطة بلدك أو الخط الساخن لحماية

يساعده على تجاوز الشعور بالذنب والخوف. هذا ليس رفاهية؛ إنه جزء من العلاج. حتى لو بدا «بخير»، تجربة الاستدراج أو الابتزاز تترك أثرا. مختص نفسي للأطفال ****خامسا: اطلب دعما نفسيا لطفلك.****

قائمة الأصدقاء، واتفقا على قواعد جديدة. اجعله شريكا في الحل لا متلقيا للعقاب. بعد الأزمة، اجلس مع طفلك وأعيدا معا ضبط الخصوصية في حساباته، وراجعا ****سادسا: راجع إعدادات الأمان.****

ماذا يعني هذا لطفلك؟

بأي شيء — مهما كان مخيفا أو محرجا — لن يجلب له العقاب بل الحماية. بل إنذار. ويعني قبل كل شيء أنك موجود: أن بابك مفتوح دائما، وأن إخبارك من غريب ليس دائما لطفا، وأن السر الذي يطلب منه إخفاؤه عنك ليس مغامرة

بل نافذة يدخل منها العالم إليه — بما فيه من يريد إيذاءه. ويعني أن اللطف المفاجئ
يعني أن الشاشة التي يحملها ليست نافذة على العالم فقط،
كوالد أن تبقى النور مضاء بالمعرفة والحوار، حتى لا يجد الظلام مكانا يختبئ فيه.
المفترس يصطاد في الظلام: ظلام الجهل وظلام الصمت. مهمتك

Chapter 5: How Predators Hunt Children Through Screens

There is a hard truth every parent must know: the predators who target children no longer wait for them in a dark alley or at the school gate. They have moved to where children spend most of their time today — behind screens. The screen in your child's hand, which you see as a tool for entertainment and learning, is the same door through which strangers enter their world.

This chapter is not meant to frighten you, but to arm you with knowledge. The predator depends on the ignorance of parents and children alike. The more you understand how he operates, and the more your child understands what to watch for, the smaller the space in which he can move.

Where Do Predators Find Children?

The predator goes where the children are, just as the hunter goes where the prey is. Today, the largest gathering of children in history is on the internet. But it is important to understand: the danger is not in any single app, but in the places of contact inside these apps — places that repeat across nearly every platform:

****In-game chat rooms.**** Millions of children play online multiplayer games, and most of these games include text or voice chat. A child talks to players he has never met, and the predator poses as a friendly player. The game itself is not the problem; the problem is that the chat gives strangers direct access to your child without you seeing it.

****Direct messages.**** Nearly every social platform has a private messaging system. The predator usually starts with a public comment or an innocent message, then asks to move to a private conversation. The golden rule your child must know: any stranger who wants to talk to him "in private," away from everyone else's eyes, is by itself a red flag.

****Livestreams and comment sections.**** Children watch livestreams and interact in the comments. The predator watches for who comments constantly, who seems young or lonely or hungry for attention, then reaches out. Public comments are the shop window from which the predator selects his victims.

****Platforms where messages disappear.**** Some apps delete messages automatically after they are read. This feature was designed for privacy, but predators love it because it erases their tracks. If your child uses an auto-deleting app to talk to people you do not know, that is a problem worth discussing.

Note that we have not named specific apps, and that is deliberate. Apps change every year, and predators move wherever children go. What does not change is the pattern: a place where children meet strangers, a way to communicate privately, and an absence of parental oversight.

The Stages of Grooming: How the Predator Works, Step by Step

Child-protection specialists describe predators' behavior as a recurring pattern called "grooming." Understanding this pattern is the strongest weapon you own, because it turns what looks like an "innocent friendship" into a clear series of alarms. The stages usually go like this:

****Stage one: catching attention and getting close.**** The predator picks a child who seems to need attention: a lonely child, a child going through family trouble, a child looking for friends in a new game. He starts with warmth: praising the child's gaming skill, laughing at his jokes, showing exaggerated interest in his life. To a child who does not find this attention at home or at school, this person feels like "finally, someone who understands me."

****Stage two: building trust with gifts and secrets.**** After days or weeks, the predator starts offering things: points or weapons in the game, gift cards, phone credit top-ups, promises of prizes. At the same time he builds "shared secrets": "this is just between us, don't tell your parents." The shared secret creates a false bond and plants the first seed of isolation: the child learns to hide something from his parents — exactly what the predator wants.

****Stage three: gradually breaking boundaries.**** Here the predator starts testing limits: sexual jokes, personal questions about the body, a request for an "ordinary" photo followed by escalating requests. Each step looks small on its own, but each is designed to move the red line a little further, until what was unthinkable at the start becomes "normal" in the child's eyes. This is the most dangerous stage of grooming, because the child himself may not realize he is being pushed toward the edge.

****Stage four: isolating the child from the parents.**** Alongside all of this, the predator works on distorting the parents' image in the child's mind: "your parents don't understand you," "if you tell them they'll get angry and take your phone." The goal is clear: the predator becomes the child's only reference point, and the child becomes afraid to ask for help from the very people who can actually help him.

****Stage five: exploitation.**** Once the predator holds photos, information, or secrets, the mask changes: the threats begin. "If you don't send more, I'll send your photos to your parents and friends." The child who was a victim becomes, in his own mind, a "guilty party" who fears scandal more than he fears the predator himself. And here the catastrophe falls: silence.

Understand this well: the predator does not start with threats; he starts with kindness. That is what makes him dangerous. Teach your child that sudden, exaggerated kindness from an online stranger is not generosity — it may be the first step in this script.

Sextortion: A Documented Crime and How to Face It

Among the documented crimes of recent years is what is known as online sextortion: a person — who may be a complete stranger or a fake account — obtains a private image of the child (sometimes by tricking the child into taking it himself), then threatens to publish it unless the child sends more or pays money. Some cases have ended in real tragedy because the child believed his life was over and there was no way out.

Your child must hear these facts from you, clearly and calmly:

First: ****If this happens to you, you are the victim, not the guilty one.**** The criminal is the one who threatened and blackmailed — not the child who was tricked. Being deceived is not the child's crime.

Second: ****Never send anything more, and never pay.**** Giving in to the blackmailer does not stop the blackmail; it proves to him that the threat works, so he asks for more. The rule is simple: a threat is met by exposing it, not by submitting to it.

Third: ****Tell one of your parents immediately, or any adult you trust.**** Yes, it will be embarrassing and frightening. But parents who love you will help you, not destroy you. The blackmailer is betting on your silence; breaking the silence is what defeats him.

Fourth: ****Preserve the evidence.**** Do not delete the messages and threats; take screenshots and keep them. This evidence is what the police need to pursue the criminal.

Fifth: ****Cut off contact, block the account, and report it to the platform.**** Most platforms have mechanisms for reporting blackmail, and police in most countries treat these crimes seriously.

Also tell your child one important truth: the blackmailer usually threatens far more than he can actually do, and many of these threats collapse the moment an adult steps in. Fear magnifies the blackmailer in the child's eyes; the reality is much smaller once grown-ups get involved.

Warning Signs a Parent Can Notice

Predators depend on secrecy, and secrecy leaves traces. Watch for these signs — no single one is conclusive proof, but several together deserve a serious pause and a calm conversation with

your child:

- **Sudden secrecy around devices:** a child who used to use his phone openly in front of you now hides the screen when you approach, closes apps quickly, or changes passwords and refuses to share them.
- **Gifts from "friends" you have never heard of:** topped-up game credit, gift cards, electronic money, or even parcels arriving by mail — from people you have never heard of before.
- **Sexual language beyond his age:** words, jokes, or references that do not fit his age or what he learns at home. A child does not invent this language out of nothing; he usually heard it — or had it read to him — by someone older.
- **Behavioral change:** withdrawal, anxiety, a sudden drop in school performance, nightmares, or unexplained fear of losing the phone.
- **A new "perfect" friend you know nothing about:** your child talks excitedly about a friend he met in a game or on a platform, but he does not know the person's real name, age, or where he lives — yet trusts him blindly.
- **Requests for secrecy:** "don't tell Mom and Dad" — any relationship that asks your child to hide it from you is a relationship you need to know about.

What matters: when you notice these signs, do not start with accusation and punishment. Start with questions and containment. A child who fears your reaction will hide more; a child who feels safe will talk more. Your first goal is to remain the person he turns to — not the person he runs from.

What Exactly Do We Teach Our Children?

General advice like "be careful online" is not enough. A child needs specific, clear rules, stated in language he understands and repeated until they become second nature. These are the essential rules:

****No private chats with strangers.**** You may play with anyone in public games, but a private conversation with someone you do not know in real life is forbidden. A stranger who wants you alone in a private chat wants to hide something from everyone else.

****No personal photos to anyone online.**** Not your photo, not your siblings' photos, not photos of your home or school. A photo that leaves your phone never comes back; it can be copied and published in seconds.

****No secrets from your parents.**** Anyone who asks you to hide something from your parents is putting you in danger, no matter how nice he seems. A shared secret with a stranger is not an adventure; it is a trap.

****Tell us immediately, and you will not be punished for telling.**** This is the most important sentence in this chapter. Your child must know — through repeated words and through your actions at the first test — that telling you about something suspicious will never bring punishment or the loss of his phone. The predator plants in the child's mind that "your parents will get angry"; your job is to uproot that idea every single day.

****It is never your fault.**** A child who falls into a grooming trap feels guilt and shame. Repeat to him: a professional deceiver can fool grown adults — how much easier a child? The guilt belongs to the criminal alone.

****Do not accept gifts from online strangers.**** A free gift from someone you do not know is not generosity; it is bait. Teach your child to always ask: what does this person want from me in return for this gift?

****Trust your feeling.**** If a conversation or a request makes you uncomfortable, that feeling is usually right. Stop, block, and tell us. You do not need "proof" to feel that something is wrong.

What To Do If It Happens

Despite all prevention, it may happen. What matters then is not regretting the past but acting correctly in the present. Your steps as a parent:

****First: hold your child before you question him.**** The first thing he needs is to know that you are with him, not against him. Anger and shouting at this moment push him toward silence — and silence is the criminal's only ally.

****Second: preserve the evidence.**** Do not delete anything. Take screenshots of the conversations, the threats, the account names, the images sent. Record dates and times. This evidence is essential for any investigation.

****Third: cut off contact.**** Block the offending accounts and report them inside the platform. Do not try to "trap" the criminal yourself or negotiate with him; that is the police's job.

****Fourth: contact the authorities.**** Reach out to your country's police or your country's child-protection hotline. Investigators know these crimes well and deal with them daily; you will not be the first to call, and you will not be met with surprise.

****Fifth: seek psychological support for your child.**** Even if he seems "fine," an experience of grooming or blackmail leaves a mark. A child psychologist helps him get past the guilt and fear. This is not a luxury; it is part of the treatment.

****Sixth: review the safety settings.**** After the crisis, sit with your child and together reset the privacy settings on his

accounts, review the friends list, and agree on new rules. Make him a partner in the solution, not a recipient of punishment.

What Does This Mean for Your Child?

It means the screen he carries is not only a window onto the world, but a window through which the world enters him — including those who want to harm him. It means that sudden kindness from a stranger is not always kindness, and that a secret he is asked to hide from you is not an adventure but an alarm. And it means, above all, that you are there: that your door is always open, and that telling you anything — no matter how frightening or embarrassing — will bring him protection, not punishment.

The predator hunts in darkness: the darkness of ignorance and the darkness of silence. Your job as a parent is to keep the light on with knowledge and conversation, so that darkness finds no place to hide.

الدين والتطرف والمخدرات في الفضاء الرقمي

الفصل السادس: تجار

الذين يستغلون إيمان الشباب، وتجار المخدرات الذين يبيعون السم عبر الرسائل.** بعض الأحيان لأنهم لا يختبئون:** المتطرفون الذين يجندون القاصرين، وتجار الدين الجنسي ليس الصياد الوحيد في هذا الفضاء. هناك صيادون آخرون، أخطر في السابق تحدثنا عن المفترسين الذين يصطادون الأطفال عبر الشاشات. لكن المفترس في الفصل

أيضا: المعرفة، والتفكير الناقد، وطفل يثق بأهله بما يكفي ليحدثهم عن كل شيء. الواحدة التي في يد طفلك هي ساحة الصيد المشتركة لكل هؤلاء. والدفاع واحد الخمسة الكبرى التي تهدد أطفالنا — وكلها تصطاد من الشاشة نفسها.** الشاشة وقد انضم هذا الثلاث اليوم إلى المخدرات وتجار الدين ليصبحوا معا الأخطار ووسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي شكلت ثلاثا جديدا من الأخطار، هذا الكتاب بني على أطروحة واحدة سنقولها هنا بأقوى صياغة:** الهواتف الذكية وقد يبدو للوهلة الأولى أن هذه أخطار متفرقة لا علاقة بينها. لكن

كيف يجند المتطرفون القاصرين عبر الإنترنت

وهذا التشابه ليس مصادفة، بل لأن استغلال القاصرين علم واحد بأدوات متعددة: بها المجندون تشبه في بنيتها طريقة المفترسين التي وصفناها في الفصل السابق — أصبح للإنترنت دور محوري في الوصول إلى الشباب والقاصرين. والطريقة التي يعمل التطرف العنيف لم يعد يجند أتباعه في الأزقة الخلفية أو الاجتماعات السرية فقط؛ أولا ثم تدخل الفكرة من الباب الخلفي دون أن يشعر المتلقي أنه يتلقى «تثقيفا». أو صديق مرح يشارك النكات نفسها. الفكاهة والميمز أدوات قوية لأنها تضحك وصفحات الميمز والنكات. يدخل المجند متكررا في صورة لاعب عادي هذا ينفر. يبدأون حيث يوجد الشباب أصلا: مجتمعات الألعاب الإلكترونية، الألعاب وثقافة الميمز.** المجندون لا يبدأون بالخطاب الأيديولوجي المباشر؛** نقاط الدخول:

أخيرا من يعطيه قيمة ومعنى. هذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الاصطياد الحقيقي. الشاب الذي يشعر بالتهميش أو الغضب أو البحث عن هوية يجد في هذا «الصديق» لشكواه من المدرسة أو الأهل أو المجتمع، ويقدم نفسه كمن يفهمه حق الفهم. المجند إلى «الأخ الأكبر» أو الموجه الذي يهتم بالشاب: يسأل عن مشاكله، يستمع **التمقص: الصديق والموجه. ** بعد التعارف السطحي، يتحول

«بطولية». مع الوقت يعاد تشكيل رؤية الشاب للعالم دون أن يلاحظ أنه يبرمج. هو طريقنا. تقدم هذه الأفكار مغلفة بلغة عاطفية وبمقاطع فيديو مؤثرة وبقتصص الأفكار قطرة قطرة: العالم ظالم، جماعتك مظلومة، الآخرون أعداء، الحل الوحيد التدريجي. ** لا يقال للشاب «انضم إلينا» في الأسبوع الأول. بدلا من ذلك تزرع **التأطير الأيديولوجي

وأن الخروج خيانة. العزلة الفكرية تكتمل هنا: الشاب لم يعد يسمع إلا صدى واحدا. صوت معارض، ويحاط الشاب بمن يؤكدون له أن ما يسمعه هو الحقيقة الوحيدة، ثم إلى مجموعات مغلفة على تطبيقات التراسل. في المجموعة المغلقة يختفي أي المغلقة. ** الخطوة الحاسمة هي نقل الهدف من الفضاء العام إلى الرسائل الخاصة **الانتقال إلى المجموعات

— وتتصاعد تدريجيا. كل مهمة تنجز تربطه أكثر وتجعل التراجع أصعب نفسيا. قد يطلب من القاصر مهام تبدأ صغيرة — نشر محتوى، ترجمة مواد، جمع معلومات **الاستغلال النهائي. ** في المراحل الأخيرة

في بيته الحوار والاحترام والانتماء الحقيقي يصعب اصطياده بوعود الانتماء المزيفة. الحماية هنا ليست تقنية فقط (مراقبة التطبيقات)، بل فكرية وعاطفية: شاب يجد ويبدو انتماء. وهذا هو سبب خطورته على المراهق الذي يبحث عن هويته ومكانته. يجب أن يفهمه الأهل: التجنيد لا يبدو تجنيدا في بدايته. يبدو صداقة، ويبدو اهتماما، ما

تجار الدين: كيف تميز التعليم الصادق من الاستغلال

أن تغلف أطماع السلطة والمال والسيطرة بغلاف مقدس لا يجزؤ أحد على نقده! والهوية. وهذا بالضبط ما يجعله هدفا ثمينا لمن يريد استغلال الشباب: فما أسهل الدين في حياة كثير من الأسر — ومنها أسرنا — مصدر للقيم والسكينة

للمعنى واليقين، وخبرته بالدين نفسه محدودة فيصعب عليه تمييز الغث من السمين. مالا أو سيطرة على العقول. وهم يستهدفون الشباب تحديدا لسببين: الشباب متعطش أولئك الذين يستخدمون الخطاب الديني وسيلة لتحقيق مصالحهم الخاصة: نفوذا أو نقصد بـ«تجار الدين»

كيف يعملون؟ لاحظ الأدوات المتكررة:

لأن الدين الحقيقي — في كل الأديان — أعقد وأرحم من هذه الثنائيات الصبائية. ضدنا هالك. هذا التبسيط مريح نفسيا للشباب الحائر، لكنه أول علامات الاستغلال، يقدم الدين كمعادلة بسيطة: نحن الأخيار وهم الأشرار، من معنا ناج ومن **التبسيط المخل: خطاب الأبيض والأسود.**

وتشغيل العاطفة. المعلم الصادق يخاطب عقلك؛ التاجر يخاطب خوفك وحماسك. المرعبة عن العقاب، والوعود الوردية بالمجد — كلها أدوات لإيقاف العقل العاطفي والوعظ المثير. **الصراخ والبكاء المفتعل على المنابر الرقمية، والقصص **الخطاب

أن يكون «بطلا» و«مميزا» بمجرد الولاء. هذه ليست تربية دينية؛ هذه تجارة بالغرور. المختارين». الشاب الذي يشعر أنه لا شيء في مدرسته أو مجتمعه يعرض عليه **وعود المجد والانتماء. **«انضم إلينا تكن من الصفوة»، «أنت من الأخيار

أي «تدين» يبدأ بعزل الشاب عن أسرته فهو مشروع استغلال لا مشروع إيمان. لا يفهمون الدين الحق»، وإخفاء نشاطه («لا تخبر والديك عن دروسنا الخاصة»). المفترسون والمتطرفون، يطلب تاجر الدين من الشاب الابتعاد عن أهله («أهلك **العزلة والسرية. ** كما يفعل

أو الطاعة دون سؤال — كلها إشارات على أن الدين هنا سلعة وأن الشاب زبون. المطلق. **التبرعات المتكررة بضغط عاطفي، أو البيعة العمياء لشخص أو جماعة، **طلب المال أو الولاء

الشباب نفسه — بين التعليم الديني الصادق والاستغلال؟ هذه الفحوصات العملية: والآن: كيف يميز الأهل — ويميز

على بر الوالدين؛ الاستغلال يزرع الشك في الأهل ويبنى جدارا بين الشاب وبيته. 1. **هل يعزل الطفل عن أسرته؟ **التعليم الصادق يقوي روابط الأسرة ويحث

النافع يقال في العن؛ ما يدرس في الخفاء ويمنع إخبار الأهل به فهو مريب بطبيعته. جوهر كل دين، وهو البوابة الأولى نحو التطرف. 2. **هل يطلب السرية؟** العلم الكراهية؟** أي خطاب يرر إيذاء الآخرين أو يحتقرهم باسم الدين فهو انحراف عن الشباب؛ التاجر وحده من يجعل العطاء مقياسا للإيمان. 3. **هل يمجّد العنف أو كأداة، لا كهداية. 4. **هل يطلب المال بضغط؟** الدعوة الصادقة لا تبتز جيوب من السؤال ويصف السائل بقلة الإيمان. الدين الذي يخاف من الأسئلة دين يستخدم العالم الصادق يرحب بالسؤال ويقول «لا أعلم» عندما لا يعلم؛ المستغل يغضب 5. **هل يقبل السؤال والنقاش؟**

صورة الدين في عيون الشباب، فينفر منه من كان يمكن أن يجد فيه السكينة. حماية للدين نفسه من الذين يتاجرون به. فأخطر ما يفعله تجار الدين أنهم يشوهون علم أبنائك هذه الفحوصات كما تعلمهم قواعد المرور: ليست تشكيكا في الدين، بل

تجار المخدرات في الفضاء الرقمي

على نواصي الشوارع فقط؛ أصبح لديهم واجهات رقمية. والنمط الموثق يعمل هكذا: في هذا الفصل قديم جديد: المخدرات. الجديد هو أن تجارها لم يعودوا يقفون الخطر الثالث

يعرف الشفرة. ثم ينتقل التفاوض إلى الرسائل الخاصة المشفرة حيث تتم الصفقة. متفقا عليها بين البائع والمشتري. المنشور يبدو عاديا للغريب، لكنه قائمة أسعار لمن بضاعتهم بلغة مشفرة: كلمات برئة الظاهر ورموز تعبيرية (إيموجي) تحمل معاني وتطبيقات التراسل. **يستخدم المروجون حسابات على منصات التواصل لعرض **الإعلان عبر المنصات الاجتماعية

فالأخطر هنا ليس الإدمان البعيد فقط، بل الموت الفوري من حبة واحدة مغشوشة. أن كثيرا من هذه الحبوب المقلدة تحتوي على مواد قاتلة بجرعات غير محسوبة — من «المخدرات» بمعناها التقليدي قد يقبل حبة تبدو دواء عاديا. والحقيقة الموثقة أو تقدم على أنها «طبيعية» أو «خفيفة» أو «للتجربة فقط». الشاب الذي يخاف **الحبوب «الآمنة» المزيفة. ** من أخطر الأساليب بيع حبوب تبدو كأدوية معروفة

الشاشة تجعل الصفقة تبدو كأني طلب إلكتروني عادي — وهذا هو التطبيع الأخطر. المباشر يقل، فيقل خوف الشاب من «تاجر المخدرات» التقليدي الذي حذرته منه. والسرية: طلب برسالة، وتسليم بقاء خاطف أو حتى بالبريد. الاحتكاك البشري

****التوصيل السريع والسرية.**** تبنى شبكات التوصيل على السرعة

المحتوى الذي يمجّد التعاطي هو جزء من البيئة الرقمية التي يسبح فيها الطفل يوميا. بين المخدر والنجاح الاجتماعي. وهنا يتداخل هذا الخطر مع خطر الشاشة نفسها: يربطها بالمتعة والحفلات و«الحياة الحلوة»، فيتشكل في ذهن المراهق ارتباط زائف ****الاستهداف عبر المؤثرين وثقافة الحفلات.**** يروج للمخدرات أحيانا عبر محتوى

يتورطون أكثر لأنهم يخافون من الاعتراف أكثر مما يخافون من المخدر نفسه. الشاب أنه يستطيع أن يخبرك دون أن تدمر حياته بسبب الإخبار. كثير من الشباب بدا ودودا في الرسائل. والأهم — كما في كل أخطار هذا الكتاب — أن يعرف القانون يعاقب الحيازة بشدة حتى للقاصرين، وأن من يبيعك السم ليس صديقك مهما المجهولة قد تقتل من أول مرة، وأن «التجربة الواحدة» كذبة يروجها البائع، وأن ماذا يقول الأهل لأبنائهم؟ الحقائق لا المواعظ: أن الحبة

الخطر الخماسي: خمسة أخطار تصطاد من شاشة واحدة

كله يدور حول حقيقة واحدة، وهذا هو الفصل الذي تقال فيه بأعلى صوت: الآن نجمع الخيوط. هذا الكتاب

الاصطناعي. خمسة أخطار كبرى — وكلها الآن تصطاد من الشاشة نفسها. ****انضم إليهما ثالث جديد: الهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والذكاء على أصابع اليد: المخدرات، وتجار الدين الذين يستغلون الإيمان لأطماعهم. واليوم ****كانت أخطار أطفالنا الكبرى تعد****

باتقان لاستهداف نقاط ضعف المراهق النفسية بدقة لم يعرفها المجرمون من قبل. قريب لخداع الطفل، وصورا مولدة تستخدم في الابتزاز، ومحتوى دعائيا مصمما — والذكاء الاصطناعي يمنح كل هؤلاء أدوات جديدة: أصواتا مزيفة تقلد صوت وتاجر الدين يبث خطابه عبر الفيديو، وتاجر المخدرات يبيع عبر الرسائل المشفرة التشابه: المفترس يصطاد عبر دردشة اللعبة، والمتطرف يجند عبر المجموعة المغلقة، تأمل

من هذه الأنماط يفهمها جميعا — وهذا خبر سار، لأنه يعني أن الدفاع أيضا واحد: المشتركة، والعزل عن الأهل، والاستغلال في النهاية. من يفهم نمطا واحدا الأدوات نفسها: التقرب والاهتمام المبالغ فيه، والهدايا والوعود، والأسرار

الخمسة يستخدمون

معلومات نظرية؛ إنها جهاز إنذار داخلي يعمل تلقائياً عندما يرى النمط يتكرر أمامه. أصعب بمئة مرة على الاستدراج من طفل يعيش في الظلام. المعرفة هنا ليست المتطرف، وكيف يتاجر تاجر الدين، وكيف يبيع تاجر المخدرات — هذا الطفل **الدفاع الأول: المعرفة. **الطفل الذي يعرف كيف يعمل المفترس، وكيف يجند

لأن الاستغلال يعيش على التصديق الأعمى ويموت عند أول سؤال ذكي. يستفيد من تصديقي؟ هذه الأسئلة الأربعة البسيطة تهدم معظم عمليات الاستغلال، علم طفلك أن يسأل دائماً: من يقول هذا؟ ولماذا يقوله؟ وماذا يريد مني؟ من **الدفاع الثاني: التفكير الناقد. **

ليست التطبيقات ولا برامج المراقبة هي الحصن الحقيقي؛ الحصن هو العلاقة. قبل أن يحكموا، وطفل يعرف أن الإخبار لن يجلب العقاب — هذا البيت حصن. فشلوا في العزل، فشل كل ما بعده. البيت الذي فيه حوار مفتوح، وأهل يستمعون المخدرات — يشتركون في هدف واحد قبل الاستغلال: عزل الطفل عن أهله. فإذا شيء. **كل المجرمين في هذا الفصل — المفترس والمتطرف وتاجر الدين وتاجر **الدفاع الثالث — وهو الأهم: طفل يثق بأهله بما يكفي ليحدثهم عن كل

ماذا يعني هذا لطفلك؟

كل هؤلاء يستخدمون الحيلة نفسها: الاهتمام المبالغ فيه، والأسرار، والعزل عنك. من يريد جسده، ومن يريد عقله، ومن يريد إيمانه، ومن يريد ماله وصحته. ويعني أن ليست مجرد لعبة أو نافذة تسلية؛ إنها ساحة يتحرك فيها خمسة أنواع من الصيادين: يعني أن الشاشة التي بين يديه

يخيفه أو يحرجه، وهو واثق أن بابك مفتوح وأن حبك له أكبر من أي خطأ ارتكبه. الأربعة قبل أن يصدق أي غريب، وأن يأتي إليك — دائماً — بأي شيء يقلقه أو سلاحه ليس الخوف بل الفهم: أن يعرف الأنماط فيتعرف عليها، وأن يسأل الأسئلة ويعني قبل كل شيء أن

مطمئنة إلى أن أهلها ملاذهم الأول والأخير. هذه هي رسالة هذا الكتاب كله. قبلها. لكننا نستطيع أن نجهزهم لهذا الزمن: يعقول ناقدة، ومعرفة بالأخطار، وقلوب يعيشون في زمن الشاشات، ولن نستطيع — ولا ينبغي — أن نعيدهم إلى زمن ما



Chapter 6: The Religion Traders, Extremism, and Drugs in the Digital Space

In the previous chapter we spoke about the predators who hunt children through screens. But the sexual predator is not the only hunter in this space. There are other hunters, sometimes more dangerous because they do not hide: **the extremists who recruit minors, the religion traders who exploit young people's faith, and the drug dealers who sell poison through messages.**

At first glance these may look like scattered dangers with no connection between them. But this book is built on a single thesis, and this is the chapter where it is stated at its loudest: **smartphones, social media, and artificial intelligence have formed a new trio of threats — and today this trio has joined drugs and the religion traders to become, together, the five great threats to our children — and all of them now hunt through the same screen.** The single screen in your child's hand is the shared hunting ground of all of them. And the defense is one and the same: knowledge, critical thinking, and a child who trusts his parents enough to tell them everything.

How Extremists Recruit Minors Online

Violent extremism no longer recruits its followers only in back alleys or secret meetings; the internet has come to play a

central role in reaching young people and minors. And the way recruiters work resembles in its structure the predators' method we described in the previous chapter — and this resemblance is no coincidence, for the exploitation of minors is one science with many tools:

****Entry points: games and meme culture.**** Recruiters do not start with direct ideological preaching; that repels. They start where young people already are: online gaming communities, meme and joke pages. The recruiter enters disguised as an ordinary player or a fun friend sharing the same jokes. Humor and memes are powerful tools because they make you laugh first, then slip the idea in through the back door without the recipient feeling he is being "educated."

****The disguise: the friend and the mentor.**** After superficial acquaintance, the recruiter turns into the "big brother" or mentor who cares about the young person: asking about his problems, listening to his complaints about school, parents, or society, presenting himself as the one who truly understands him. The young person who feels marginalized, angry, or in search of identity finds in this "friend" someone who finally gives him value and meaning. This is the moment the real hunt begins.

****Gradual ideological framing.**** The young person is not told "join us" in the first week. Instead, ideas are planted drop by drop: the world is unjust, your group is oppressed, the others are enemies, the only solution is our path. These ideas are wrapped in emotional language, moving video clips, and "heroic" stories. Over time the young person's view of the world is reshaped without him noticing he is being programmed.

****Moving to closed groups.**** The decisive step is moving the target from the public space to private messages, then to closed groups on messaging apps. In the closed group every dissenting voice disappears, and the young person is surrounded by those who confirm that what he hears is the only truth, and that leaving is betrayal. Intellectual isolation is completed here: the young person no longer hears anything but a single echo.

****The final exploitation.**** In the later stages the minor may be asked to perform tasks that start small — spreading content, translating materials, gathering information — and escalate gradually. Each completed task binds him further and makes stepping back psychologically harder.

What parents must understand: recruitment does not look like recruitment at the start. It looks like friendship, it looks like caring, it looks like belonging. That is why it is so dangerous for the teenager searching for his identity and his place. Protection here is not only technical (monitoring apps) but intellectual and emotional: a young person who finds dialogue, respect, and true belonging at home is hard to hunt with promises of false belonging.

The Religion Traders: Telling Sincere Teaching from Exploitation

Religion in the lives of many families — including ours — is a source of values, serenity, and identity. And that is exactly what makes it a precious target for those who want to exploit young people: how easy it is to wrap the ambitions of power, money, and control in a sacred cover that no one dares to criticize!

By "religion traders" we mean those who use religious discourse as a means to serve their own interests: influence, money, or control over minds. And they target young people specifically for two reasons: young people thirst for meaning and certainty, and their experience of religion itself is limited, making it hard for them to separate the wheat from the chaff.

How do they work? Notice the recurring tools:

****Corrupt simplification: black-and-white discourse.**** Religion is presented as a simple equation: we are the good ones and they are the evil ones; whoever is with us is saved and whoever is against us is damned. This simplification is psychologically comfortable for the confused young person, but it is the first sign of exploitation — because true religion, in every faith, is more complex and more merciful than these childish dualities.

****Emotional speech and sensational preaching.**** Shouting and contrived weeping on digital pulpits, terrifying stories of punishment, rosy promises of glory — all tools to switch off the mind and switch on the emotion. The sincere teacher addresses your mind; the trader addresses your fear and your enthusiasm.

****Promises of glory and belonging.**** "Join us and be among the elite," "you are one of the chosen righteous." The young person who feels like nothing at his school or in his community is offered the chance to be a "hero," "special," merely through loyalty. This is not religious upbringing; this is trading on vanity.

****Isolation and secrecy.**** Like predators and extremists, the religion trader asks the young person to distance himself from his family ("your parents don't understand the true religion") and to hide his activity ("don't tell your parents about our private lessons"). Any "religiosity" that begins by isolating the young person from his family is an exploitation project, not a

faith project.

****Demands for money or absolute loyalty.**** Repeated donations under emotional pressure, blind allegiance to a person or group, obedience without question — all signs that religion here is merchandise and the young person is the customer.

And now: how do parents — and the young person himself — distinguish sincere religious teaching from exploitation? These practical checks:

1. ****Does it isolate the child from his family?**** Sincere teaching strengthens family bonds and urges kindness to parents; exploitation plants doubt about parents and builds a wall between the young person and his home. 2. ****Does it demand secrecy?**** Beneficial knowledge is spoken in public; what is taught in hiding, with parents forbidden from knowing, is suspicious by nature. 3. ****Does it glorify violence or hatred?**** Any discourse that justifies harming others or despises them in the name of religion is a deviation from the essence of every religion — and the first gateway to extremism. 4. ****Does it demand money under pressure?**** Sincere outreach does not blackmail young people's pockets; only the trader makes giving a measure of faith. 5. ****Does it accept questions and discussion?**** The sincere scholar welcomes questions and says "I don't know" when he doesn't know; the exploiter gets angry at questions and calls the questioner weak in faith. A religion that fears questions is a religion being used as a tool, not as guidance.

Teach your children these checks the way you teach them traffic rules: not as doubt about religion, but as protection of religion itself from those who trade in it. For the most

dangerous thing religion traders do is distort the image of religion in young people's eyes, driving away from it those who might have found serenity in it.

Drug Dealers in the Digital Space

The third danger in this chapter is old yet new: drugs. What is new is that their dealers no longer stand only on street corners; they now have digital storefronts. And the documented pattern works like this:

****Advertising through social platforms and messaging apps.**** Dealers use accounts on social platforms to display their goods in coded language: innocent-looking words and emoji carrying meanings agreed upon between seller and buyer. The post looks ordinary to the outsider, but it is a price list to those who know the code. Negotiation then moves to encrypted private messages where the deal is done.

****Fake "safe" pills.**** Among the most dangerous methods is selling pills that look like well-known medicines or are presented as "natural," "light," or "just to try." The young person who fears "drugs" in their traditional sense may accept a pill that looks like an ordinary medicine. The documented truth is that many of these counterfeit pills contain lethal substances in unmeasured doses — so the danger here is not only distant addiction, but instant death from a single fake pill.

****Fast delivery and secrecy.**** Delivery networks are built on speed and secrecy: an order by message, a handoff in a fleeting meeting, or even by mail. Direct human contact shrinks, and with it the young person's fear of the traditional "drug dealer" he was warned about. The screen makes the deal look like any ordinary online order — and that normalization is the greatest danger.

****Targeting through influencers and party culture.**** Drugs are sometimes promoted through content that links them to fun, parties, and "the good life," forming in the teenager's mind a false association between drugs and social success. Here this danger overlaps with the screen's own danger: content that glorifies use is part of the digital environment the child swims in daily.

What do parents tell their children? Facts, not sermons: that an unknown pill can kill the first time, that "just one try" is a lie the seller tells, that the law punishes possession severely even for minors, and that whoever sells you poison is not your friend no matter how friendly he seems in messages. And most importantly — as with every danger in this book — that the young person must know he can tell you without his life being destroyed because he told. Many young people sink deeper because they fear confessing more than they fear the drug itself.

The Fivefold Danger: Five Threats Hunting from a Single Screen

Now we gather the threads. This entire book revolves around one truth, and this is the chapter where it is said at its loudest:

****The great threats to our children used to be counted on the fingers of one hand: drugs, and the religion traders who exploit faith for their ambitions. Today a new trio has joined them: smartphones, social media, and artificial intelligence. Five great threats — and all of them now hunt through the same screen.****

Consider the resemblance: the predator hunts through the game chat, the extremist recruits through the closed group, the religion trader broadcasts his sermons through video, the drug dealer sells through coded messages — and artificial

intelligence gives all of them new tools: fake voices imitating a relative's voice to deceive the child, generated images used in blackmail, and propaganda content engineered to target the teenager's psychological weak points with a precision criminals never knew before.

All five use the same tools: closeness and exaggerated attention, gifts and promises, shared secrets, isolation from parents, and exploitation at the end. Whoever understands one of these patterns understands them all — and that is good news, because it means the defense is also one:

****The first defense: knowledge.**** The child who knows how the predator works, how the extremist recruits, how the religion trader trades, how the drug dealer sells — this child is a hundred times harder to lure than a child living in darkness. Knowledge here is not theoretical information; it is an internal alarm system that works automatically when he sees the pattern repeating before him.

****The second defense: critical thinking.**** Teach your child to always ask: who is saying this? Why are they saying it? What do they want from me? Who benefits from my believing it? These four simple questions demolish most exploitation operations, because exploitation lives on blind belief and dies at the first intelligent question.

****The third defense — and the most important: a child who trusts his parents enough to tell them everything.**** All the criminals in this chapter — the predator, the extremist, the religion trader, the drug dealer — share one goal before exploitation: isolating the child from his parents. If they fail at isolation, everything after it fails. The home with open dialogue, parents who listen before they judge, and a child who knows

that telling will not bring punishment — that home is a fortress. Not apps nor monitoring software are the real fortress; the fortress is the relationship.

What Does This Mean for Your Child?

It means the screen in his hands is not merely a game or an entertainment window; it is an arena in which five kinds of hunters move: one who wants his body, one who wants his mind, one who wants his faith, and one who wants his money and his health. It means all of them use the same trick: exaggerated attention, secrets, and isolation from you.

And it means, above all, that his weapon is not fear but understanding: to know the patterns so he recognizes them, to ask the four questions before believing any stranger, and to come to you — always — with anything that worries, frightens, or embarrasses him, confident that your door is open and that your love for him is greater than any mistake he has made.

Our children live in the age of screens, and we cannot — nor should we — bring them back to the time before screens. But we can equip them for this age: with critical minds, knowledge of the dangers, and hearts assured that their parents are their first and last refuge. That is the message of this entire book.

الفصل السابع: القواعد الذهبية للبيت الرقمي

تحذره من الهاتف، تعلم منك درسا واحدا: أن القواعد شيء يقال للصغار فقط. من ألف محاضرة عن أضرار الشاشات. والطفل الذي يراك تتصفح هاتفك وأنت تضع هاتفك جانبا على مائدة الطعام سيصدق قاعدة «لا هواتف على المائدة» أكثر لا تعمل ليس في صياغتها، بل في سلوك الكبار قبل الصغار. الطفل الذي يراك وتتسى. القواعد تكتب لتعاش. وفي البيت الرقمي، الفرق بين قاعدة تعمل وقاعدة القواعد لا تكتب لتعلق على الثلاثة

مع شريك حياتك، ثم اعرضها على أطفالك كميثاق عائلي — لا كأوامر عسكرية. بيوت كثيرة، صيغت بلغة بسيطة يمكن أن تقرأ مع الأطفال أنفسهم. اقرأها، ناقشها هذا الفصل يقدم عشر قواعد ذهبية. ليست نظريات، بل ممارسات مجربة في

القاعدة الأولى: كن القدوة — أنت المنهج الحقيقي

في سلوك الطفل — أقوى من المدرسة، وأقوى من الأصدقاء في السنوات الأولى. نقوله، بل من ما نفعله. دراسات تربوية كثيرة تؤكد أن سلوك الوالدين هو أقوى مؤثر كم مرة قلت لطفلك «انتظر قليلا» وعيناك على الشاشة؟ الأطفال لا يتعلمون من ما لطفلك، اسأل نفسك سؤالا صادقا: كم مرة أمسكت هاتفك اليوم أمام أطفالك؟ قبل أن تضع أي قاعدة

الأول يعلم الطفل أن الهاتف أهم منه. الثاني يعلمه أن للهاتف وظيفة ومكانا ووقتا. الفرق كبير بين هاتف يستخدم أمام الطفل بلا تفسير، وهاتف يستخدم بشفافية. على هاتفك، قل لطفلك: «أنا أعمل الآن على الهاتف، سأفرغ بعد عشر دقائق». هذا لا يعني أن تكون مثاليا. يعني أن تكون صادقا. إذا كنت تعمل مرة تمد يدك إليه بلا وعي. هذه اللحظات هي المنهج الحقيقي الذي يتعلمه أطفالك. ضع هاتفك في جيبك أو في غرفة أخرى عندما تكون مع أطفالك. لاحظ كم جرب هذا الأسبوع:

القاعدة الثانية: قواعد حسب العمر — ليست قاعدة واحدة للجميع

عشرة، ومعاملتها بنفس القواعد ظلم للاثنين. القواعد الذكية تتدرج مع العمر: طفل في الخامسة ليس مراهقاً في الخامسة

والمبدأ بسيط: كل ساعة أمام الشاشة هي ساعة مأخوذة من اللعب والحركة والنوم. لساعات. توصي منظمات صحية عالمية بتقييد وقت الشاشة الترفيهية في هذه السن، أحد الوالدين — فيلم قصير تشاهدونه معا وتحدثون عنه، لا طفل وحده أمام شاشة اللعب، الكلام وجها لوجه. إذا كان هناك شاشة، فلتكن مشاهدة مشتركة مع الأقل هو الأفضل. في هذه السن، دماغ الطفل يتعلم من العالم الحقيقي: اللمس، **تحت سن السادسة:**

الإنترنت بمرافقتك: تصفحان معا، تلعبان معا، وتتعلم أنت ما يعجبه وما يخيفه. سن الثالثة عشرة، وهذا الشرط وضع لسبب. في هذه المرحلة، الطفل يستكشف حسابات على شبكات التواصل الاجتماعي — معظم هذه المنصات نفسها تشترط شخصية. الحاسوب العائلي في غرفة المعيشة، لا هاتف خاص في الجيب. لا **من 6 إلى 12 سنة:** الأجهزة مشتركة، وليست

الهدف ليس المراقبة الأبدية، بل بناء مراهق يستطيع إدارة نفسه عندما يغادر البيت. تراجع النشاط دورياً، وتناقش معه ما يراه. كلما أظهر مسؤولية، اتسعت مساحته. دفعة واحدة خطأ. ابدأ بجهاز خاص مع قواعد واضحة: تعرف كلمات المرور، يحتاج مساحة خاصة — هذا جزء طبيعي من نموه — لكن الاستقلال الكامل **المراهقون:** الاستقلال المتدرج مع الإشراف. المراهق

القاعدة الثالثة: الهاتف ينام خارج غرفة النوم

سلة أو رف في الصالة أو المطبخ، توضع فيه كل هواتف العائلة عند وقت النوم. النوم ليلاً — للصغار ولل كبار. جهز «محطة شحن» عائلية في مكان عام من البيت: هذه من أهم القواعد وأسهلها تطبيقاً: لا هواتف في غرف

مقيظاً للإشعارات. والنوم الجيد ليس رفاهية؛ إنه أساس التركيز والمزاج والصحة. يسرق النوم. المراهق الذي ينام وهاتفه بجانبه لا ينام فعلاً — جزء من عقله يبقى المتأخرة، التمر الذي لا يتوقف، المحتوى الذي يشاهد في الخفاء، والسهر الذي لماذا هذه القاعدة قوية؟ لأن الليل هو وقت الخطر الأكبر: الرسائل

في سلة الشحن مع هواتفهم، تصبح القاعدة عدلا عائليا لا عقوبة موجهة ضدهم. طبق القاعدة على نفسك أولا. عندما يرى أطفالك هاتفك

القاعدة الرابعة: وجبات بلا شاشات — وأول ساعة وآخر ساعة

أخبار البيت، ويتعلمون الحوار. الشاشة على المائدة تسرق كل ذلك بصمت. من أضمن لحظات اليوم التربوية: فيها يتحدث الأطفال عن يومهم، ويسمعون لا تلفاز يعمل في الخلفية، لا «فقط أرد على هذه الرسالة». الوجبة المشتركة وقت الطعام وقت العائلة. لا هواتف على المائدة،

الساعات تبني إيقاعا نفسيا صحيا: اليوم يبدأ بك أنت، وينتهي بك أنت — لا بالشاشة. للهدوء. الضوء الأزرق والمحتوى المثير يعطلان النوم، لكن الأهم من ذلك أن هذه — ثم افتح هاتفك. وأنه اليوم بلا شاشة: الساعة الأخيرة قبل النوم للقراءة، للحديث، النوم. ابدأ اليوم بلا شاشة: استيقظ، صل أو تأمل، تناول فطورك، تحدث مع أسرته والقاعدة تمتد إلى أول ساعة بعد الاستيقاظ وآخر ساعة قبل

الخامسة: اعرف كل تطبيق — واعرف مع من يتحدث طفلك القاعدة

يريك جهازه: ما التطبيقات التي يستخدمها؟ ما الألعاب التي يلعبها؟ مع من يتحدث؟ عن هذا السؤال الآن، فهذه أول مهمة لك الليلة. اجلس مع طفلك واطلب منه أن «ما التطبيقات الموجودة على جهاز طفلك؟» إذا لم تستطع الإجابة

يشرح لك لعبته يشعر بالفخر، وأنت في المقابل ترى بعينك العالم الذي يعيش فيه. بهدوء وفضول حقيقي: «أرني لعبتك المفضلة، علمني كيف تلعب». الطفل الذي مراسلة لا يعرفون عنها شيئا، أو يلعب ألعابا فيها دردشة مفتوحة مع غرباء. اسأل بل المعرفة. كثير من الآباء يفاجأون باكتشاف أن طفلهم يستخدم تطبيقات الهدف ليس التفتيش البوليسي،

افتراضي لم يقابله في حياته الحقيقية يستحق سؤالا ونقاشا، لا منعا أعمى يولد السرية. التي يتواصل عبرها الغرباء مع الأطفال. اعرف من في قائمة أصدقاء طفلك. صديق خصوصا لتطبيقات المراسلة والدردشة الصوتية في الألعاب — فهذه هي القنوات انتبه

القاعدة السادسة: أدوات الرقابة حزام أمان — لا جاسوسية

متاجر التطبيقات — مفيدة ومشروعة. لكن طريقة تقديمها للطفل تصنع كل الفرق. (مثل أدوات وقت الشاشة) أو على مستوى الراوتر المنزلي أو تقييمات الأعمار في أدوات الرقابة الأبوية — سواء المدمجة في أنظمة التشغيل

الطفل الذي يكتشفها بالصدفة يشعر بالخيانة — ويتعلم أول درس في التحايل عليها. لا نتق بك، بل لأن الطريق فيه مخاطر». الطفل الذي يفهم السبب يحترم الأداة. فلتر يمنع المواقع الخطرة، مثلما نضع حزام الأمان في السيارة. الحزام ليس لأننا لا تثبتها سرا. قل لطفلك بوضوح: «وضعت

هذه الحدود، ويأتي إليك عندما يرى شيئا مريباً — وهذا يقودنا إلى القاعدة التاسعة. العمرية تتجاوز بضغطة زر. خط الدفاع الحقيقي هو طفل يفهم لماذا توجد عن القيادة الحذرة، فأدوات الرقابة لا تغني عن الحوار. الفلاتر تخترق، والتقييمات وكما أن حزام الأمان لا يغني

القاعدة السابعة: ليالي الدراسة — الواجب أولا

كل إشعار يقطع حبل الأفكار، وكل «نظرة سريعة» تتحول إلى نصف ساعة ضائعة. والترفيه الرقمي بعدها — ويحد زمني. الهاتف أثناء المذاكرة عدو التركيز الأول: القاعدة بسيطة وواضحة: في ليالي الدراسة، الواجبات المدرسية أولا،

على جهاز عائلي مشترك أو مع إشراف، لا على الهاتف الخاص في غرفة مغلقة. طبيعية، لا كحق مكتسب. وإذا كان الواجب نفسه يتطلب الإنترنت، فليكن إن أمكن. بعد الانتهاء من الواجبات، يأتي وقت الشاشة المتفق عليه كمكافأة المذاكرة يكون الهاتف في وضع الصامت بعيدا عن متناول اليد — في غرفة أخرى اتفق مع أطفالك على نظام عملي: وقت

ولا تشدد لأنك غاضب. الثبات هو ما يحول القاعدة إلى عادة، والعادة إلى طبع. المهم أن تكون القاعدة ثابتة لا مزاجية: لا ترفع لأنك متعب

القاعدة الثامنة: قواعد الألعاب — صناديق زمنية بلا غروب

ليست في اللعب، بل في اللعب بلا حدود وبلا ضوابط. لذا ضع قواعد واضحة: شرا مطلقا — كثير منها ينمي التفكير وحل المشكلات والعمل الجماعي. المشكلة

ألعاب الفيديو ليست

لو كان في «مستوى مهم». تعلم إيقاف اللعب في منتصفه مهارة حياتية بحد ذاتها. مثلا) أفضل من المفاوضات الحظية. وعندما يرن المنبه، ينتهي اللعب — حتى ساعتان مثلا — ويتفق عليه قبل بدء اللعب لا أثناءه. المؤقت الخارجي (منبه المطبخ **الصناديق الزمنية:** وقت اللعب محدد مسبقا — ساعة أو

صوتية، أو تحت إشرافك. كثير من حالات الاستدراج تبدأ بمحادثة بريئة في لعبة. حقيقتين يعرفهم الطفل في حياته الواقعية. أما اللعب مع غرباء، فليكن بلا دردشة من أخطر ما في الألعاب الحديثة. القاعدة: اللعب الجماعي مسموح مع أصدقاء **لا سماعات مع غرباء:** الدردشة الصوتية مع لاعبين مجهولين

«لعبها كل أصدقائه». هذه حجة ستسمعها كثيرا — استعد لها بإجابة هادئة ثابتة. اللعبة قبل شرائها. لعبة مصنفة لعمر 18 سنة ليست مناسبة لطفل في العاشرة مهما **اعرف تصنيف اللعبة:** تحقق من التقييم العمري

القاعدة التاسعة: «تعال إلينا» — لا عقاب على الإبلاغ

إذا جاءك طفلك بشيء مخيف أو مثير رآه على الإنترنت، فلا تعاقبه. أبدا. هذه أهم قاعدة في الفصل كله، فافهمها مرتين:

الأمر ويواجهه وحده. العقاب على الإبلاغ يقطع أهم خط دفاع لدى طفلك: أنت. واحدا: ألا يخبرك مرة أخرى. وفي المرة القادمة — وقد تكون أخطر — سيخفي الطفل الذي يعاقب لأنه أخبرك عن رسالة غريبة أو صورة مزعجة، تعلم درسا

الإبلاغ ليست لحظة التربية والتأديب؛ إنها لحظة الثقة. التربية تأتي لاحقا، بهدوء. ثم التزم بذلك فعلا عندما يحدث — حتى لو كان ما رآه شيئا لا يعجبك. لحظة على الهاتف، تعال وأخبرني. لن أغضب منك، ولن آخذ جهازك. نحن فريق واحد». قلها له بوضوح، وكررها: «إذا رأيت شيئا أخافك أو أزعجك

القاعدة العاشرة: أعد التفاوض كلما كبر الطفل

مراجعة القواعد موعدا دوريا — مرة كل بضعة أشهر، أو في بداية كل سنة دراسية. التي كانت حكيمة قبل سنتين قد تصبح قيدا يولد التمرد السري. لذا اجعل حجرا. طفلك في الثامنة غيره في الثانية عشرة، وغيره في السادسة عشرة. القاعدة

القواعد ليست

أكبر. هذا التفاوض يعلمه شيئاً ثميناً: أن الحرية تكتسب بالمسؤولية، لا بالعمر وحده. نضجاً ومسؤولية، وسع صلاحياته: وقت إضافي، تطبيق جديد، مساحة خصوصية مع طفلك وأسأله: «ما القاعدة التي تشعر أنها لم تعد عادلة؟» استمع فعلاً. إذا أظهر اجلس

بعد ثلاثة أشهر». الرفض المؤقت المبرر يحترم أكثر من «لا» المطلقة بلا تفسير. عندما ترفض: «أتفهم وجهة نظرك، لكنني ما زلت أرى أن هذا مبكر. لنراجع الأمر وفي المقابل، كن صادقاً

خطوات عملية

ابدأ الليلة — لا الأسبوع القادم. إليك قائمة يمكنك تنفيذها فوراً:

- سلة أو رف في الصالة. الليلة، ضع هاتفك فيها قبل النوم، وادع أطفالك لفعل المثل. لا هواتف على مائدة الطعام — بما فيها هاتفك. 1. **جهاز محطة الشحن العائلية:** أن يريك تطبيقاته. اكتب قائمة بما تجده. 2. **أعلن قاعدة المائدة:** من الغد، ولماذا. 3. **راجع أجهزة أطفالك:** اجلس مع كل طفل هذا الأسبوع وأسأله المنزلي، وراجع التقييمات العمرية للتطبيقات المثبتة. وشرح لأطفالك ما فعلت أدوات وقت الشاشة المدمجة في نظام التشغيل، وفعل فتر المحتوى على الراوتر تعالوا وأخبروني — بلا عقاب. 4. **فعل أدوات الرقابة الأساسية:** استخدم 5. **أعلن قاعدة «تعال إلينا»:** اجمع أطفالك وقلها لهم وجها لوجه: «مهما رأيتم، أطفالك على مدة اللعب اليومية، واشتر منبها بسيطاً للمطبخ ليكون الحكم المحايد. يوقعها الجميع — بمن فيهم أنت. 6. **حدد صندوق اللعب الزمني:** اتفق مع الآن. 7. **اكتب الميثاق العائلي:** ورقة واحدة فيها القواعد العشر بصياغة بسيطة، اختر تاريخاً بعد ثلاثة أشهر لمراجعة القواعد مع أطفالك، واكتبه في التقويم 8. **حدد موعد المراجعة:**

فيه الجميع بصراحة، ويعرف فيه كل طفل أن والديه فريقه الأول والأخير. ليس البيت بلا شاشات — بل البيت الذي تستخدم فيه الشاشات بحكمة، ويتحدث ليست جدراناً تبنيها حول أطفالك، بل جسوراً تبنيها معهم. البيت الرقمي الآمن القواعد الذهبية

Chapter 7: The Golden Rules of the Digital Home

Rules are not written to be stuck on the fridge and forgotten. Rules are written to be lived. And in the digital home, the difference between a rule that works and one that doesn't lies not in how it is phrased, but in how the adults behave before the children do. The child who watches you set your phone aside at the dinner table will believe the rule "no phones at the table" more than a thousand lectures about the harms of screens. And the child who watches you scroll your phone while warning him about his phone has learned exactly one lesson: that rules are things said to children only.

This chapter offers ten golden rules. Not theories, but practices tested in many homes, written in plain language that can be read with the children themselves. Read them, discuss them with your partner, then present them to your children as a family charter — not as military orders.

Rule One: Model the Behavior — You Are the Real Curriculum

Before setting any rule for your child, ask yourself an honest question: how many times did you pick up your phone in front of your children today? How many times did you tell your child "just a minute" with your eyes on the screen? Children do not learn from what we say; they learn from what we do. Educational research consistently confirms that parental behavior is the strongest influence on a child's behavior —

stronger than school, and stronger than peers in the early years.

This does not mean being perfect. It means being honest. If you are working on your phone, tell your child: "I am working on the phone now; I'll be free in ten minutes." There is a world of difference between a phone used in front of a child with no explanation and a phone used with transparency. The first teaches the child that the phone matters more than he does. The second teaches him that the phone has a function, a place, and a time.

Try it this week: put your phone in your pocket or in another room when you are with your children. Notice how many times your hand reaches for it unconsciously. Those moments are the real curriculum your children are studying.

Rule Two: Age-Based Rules — One Size Does Not Fit All

A five-year-old is not a fifteen-year-old, and treating them with identical rules is unfair to both. Smart rules scale with age:

****Under six:**** less is better. At this age, a child's brain learns from the real world: touch, play, face-to-face talk. If there is a screen, let it be co-viewed with a parent — a short film you watch together and talk about, not a child alone in front of a screen for hours. Health organizations worldwide recommend limiting recreational screen time at this age, and the principle is simple: every hour in front of a screen is an hour taken from play, movement, and sleep.

****Ages 6 to 12:**** devices are shared, not personal. The family computer sits in the living room; there is no private phone in the pocket. No social media accounts — most of these platforms

themselves require users to be thirteen, and that requirement exists for a reason. At this stage, the child explores the internet with you beside him: you browse together, play together, and you learn what he likes and what frightens him.

****Teenagers:**** graduated independence with oversight. A teenager needs private space — that is a normal part of growing up — but full independence all at once is a mistake. Start with a personal device and clear rules: you know the passwords, you review activity periodically, and you discuss what he sees. As he demonstrates responsibility, his space expands. The goal is not eternal surveillance; it is raising a teenager who can manage himself when he leaves the house.

Rule Three: The Phone Sleeps Outside the Bedroom

This is one of the most important rules and the easiest to apply: no phones in bedrooms at night — for children and adults alike. Set up a family charging station in a common area of the house: a basket or a shelf in the living room or kitchen where every family phone goes at bedtime.

Why is this rule so powerful? Because night is the most dangerous time: late messages, bullying that never stops, content watched in secret, and staying up late stealing sleep. A teenager who sleeps with his phone beside him does not truly sleep — part of his mind stays alert for notifications. And good sleep is not a luxury; it is the foundation of focus, mood, and health.

Apply the rule to yourself first. When your children see your phone in the charging basket alongside theirs, the rule becomes family fairness, not a punishment aimed at them.

Rule Four: Screen-Free Meals — and the First and Last Hour of the Day

Mealtimes are family time. No phones at the table, no television running in the background, no "just answering this one message." The shared meal is among the most precious educational moments of the day: children talk about their day, hear the family's news, and learn conversation. A screen at the table silently steals all of that.

And the rule extends to the first hour after waking and the last hour before sleep. Start the day screen-free: wake up, pray or reflect, eat your breakfast, talk with your family — then open your phone. End the day screen-free: the last hour before bed is for reading, talking, quiet. Blue light and stimulating content disrupt sleep, but more importantly these hours build a healthy psychological rhythm: the day begins with you and ends with you — not with the screen.

Rule Five: Know Every App — and Know Who Your Child Talks To

"What apps are on your child's device?" If you cannot answer that question right now, that is your first task tonight. Sit with your child and ask him to show you his device: which apps does he use? Which games does he play? Who does he talk to?

The goal is not a police inspection; it is knowledge. Many parents are shocked to discover their child uses messaging apps they never heard of, or plays games with open chat with strangers. Ask calmly and with genuine curiosity: "Show me your favorite game; teach me how to play." The child who explains his game to you feels proud, and in return you see with your own eyes the world he lives in.

Pay particular attention to messaging apps and voice chat in games — these are the channels through which strangers reach children. Know who is on your child's friends list. A virtual friend he has never met in real life deserves a question and a discussion, not blind prohibition that breeds secrecy.

Rule Six: Parental Controls Are Seatbelts — Not Spies

Parental control tools — whether built into operating systems (like screen-time tools), applied at the home router level, or the age ratings in app stores — are useful and legitimate. But how you present them to your child makes all the difference.

Do not install them in secret. Tell your child plainly: "I put a filter that blocks dangerous sites, the same way we wear seatbelts in the car. The seatbelt isn't because we don't trust you; it's because the road has dangers." The child who understands the reason respects the tool. The child who discovers it by accident feels betrayed — and learns his first lesson in circumventing it.

And just as a seatbelt does not replace careful driving, parental controls do not replace conversation. Filters get bypassed; age ratings get skipped with one tap. The real line of defense is a child who understands why these boundaries exist and who comes to you when he sees something suspicious — which brings us to Rule Nine.

Rule Seven: School Nights — Homework First

The rule is simple and clear: on school nights, schoolwork comes first, and recreational screen time comes after — with a time limit. The phone during study time is focus's number-one enemy: every notification breaks the train of thought, and every

"quick look" turns into a lost half hour.

Agree with your children on a practical system: during study time, the phone goes on silent and out of reach — in another room if possible. After homework is done comes the agreed screen time, as a natural reward, not an entitlement. And if the homework itself requires the internet, let it be on a shared family device or under supervision, not on the private phone in a closed room.

What matters is that the rule is consistent, not moody: it is not lifted because you are tired, nor tightened because you are angry. Consistency is what turns a rule into a habit, and a habit into character.

Rule Eight: Gaming Rules — Time Boxes, No Strangers on Headsets

Video games are not pure evil — many develop thinking, problem-solving, and teamwork. The problem is not playing; it is playing without limits and without safeguards. So set clear rules:

****Time boxes:**** playtime is agreed in advance — an hour or two, for example — and agreed before playing starts, not during. An external timer (a kitchen alarm, for instance) beats real-time negotiation. And when the alarm rings, play ends — even mid-level. Learning to stop mid-game is a life skill in itself.

****No headsets with strangers:**** voice chat with unknown players is among the most dangerous features of modern games. The rule: group play is allowed with real friends the child knows in actual life. Playing with strangers happens without voice chat, or under your supervision. Many grooming

cases begin with an innocent conversation inside a game.

****Know the game's rating:**** check a game's age rating before buying it. A game rated for eighteen-year-olds is not suitable for a ten-year-old, no matter how much "all his friends play it." You will hear that argument often — be ready with a calm, steady answer.

Rule Nine: "Bring It to Us" — No Punishment for Reporting

This is the most important rule in the entire chapter, so read it twice: ****if your child comes to you with something frightening or embarrassing he saw online, do not punish him. Ever.****

The child who is punished for telling you about a strange message or a disturbing image learns exactly one lesson: never to tell you again. And next time — which could be more dangerous — he will hide it and face it alone. Punishing reporting cuts your child's most important line of defense: you.

Say it to him clearly, and repeat it: "If you see something that scares or upsets you on the phone, come and tell me. I will not be angry with you, and I will not take your device. We are one team." Then honor that promise when it happens — even if what he saw is something you disapprove of. The moment of reporting is not the moment for lecturing and discipline; it is the moment of trust. The teaching comes later, calmly.

Rule Ten: Renegotiate Regularly as Your Child Grows

Rules are not stone. Your eight-year-old is not your twelve-year-old, who is not your sixteen-year-old. A rule that was wise two years ago may today be a constraint breeding secret rebellion. So make reviewing the rules a recurring appointment — every few months, or at the start of each

school year.

Sit with your child and ask: "Which rule feels unfair to you now?" Actually listen. If he shows maturity and responsibility, expand his permissions: extra time, a new app, more private space. This negotiation teaches him something precious: that freedom is earned through responsibility, not granted by age alone.

And in return, be honest when you refuse: "I understand your point, but I still think this is too early. Let's revisit it in three months." A reasoned temporary refusal earns more respect than an unexplained absolute "no."

Concrete Actions

Start tonight — not next week. Here is a checklist you can act on immediately:

1. ****Set up the family charging station:**** a basket or shelf in the living room. Tonight, put your phone in it before bed, and invite your children to do the same.
2. ****Declare the table rule:**** starting tomorrow, no phones at the dinner table — including yours.
3. ****Audit your children's devices:**** sit with each child this week and ask him to show you his apps. Write down what you find.
4. ****Enable basic parental controls:**** use the screen-time tools built into the operating system, turn on content filtering on the home router, and review the age ratings of installed apps. Explain to your children what you did and why.
5. ****Announce the "bring it to us" rule:**** gather your children and say it to them face to face: "Whatever you see, come and tell me — no punishment."
6. ****Set the gaming time box:**** agree with your children on daily playtime, and buy a simple kitchen timer to be the neutral referee.
7. ****Write the family charter:**** one page with the ten rules in simple

language, signed by everyone — including you. 8. **Schedule the review:** pick a date three months from now to review the rules with your children, and put it on the calendar today.

The golden rules are not walls you build around your children; they are bridges you build with them. A safe digital home is not a home without screens — it is a home where screens are used wisely, where everyone speaks openly, and where every child knows his parents are his first and last team.

الفصل الثامن: التفكير النقدي — درع العقل

التفكير النقدي، صار قادرا على حماية نفسه بنفسه — في غيابك، وفي وجودك. لها حدود. لكن هناك شيئا واحدا يرافق طفلك أينما ذهب: عقله. فإذا زودته بدرع رسالة تصله، وكل إعلان يعترض طريقه. الفلاتر تخترق، والقواعد تنسى، والمراقبة في كل مرة يفتح فيها هاتفها. لا يمكنك أن تراجع كل مقطع فيديو يشاهده، وكل لا يمكنك أن تكون بجانب طفلك

بأمثلة عملية وتمارين يمكنك القيام بها معهم على مائدة العشاء أو في السيارة. وبالقدوة. هذا الفصل يعلمك كيف تبني هذه المهارة لدى أطفالك خطوة بخطوة، بعضهم. إنه مهارة تدرب مثل أي مهارة: بالأسئلة الصحيحة، وبالممارسة المتكررة، التفكير النقدي ليس موهبة يولد بها بعض الأطفال دون

هذا الفصل كله: لا تحم طفلك من الأسئلة الصعبة — علمه كيف يسألها بنفسه. خائفا من الإنترنت، بل طفلا واثقا يتصفح بعينين مفتوحتين. والقاعدة التي تحكم يصدق أحدا. بل يعني التمييز: متى أثق؟ وبمن أثق؟ ولماذا؟ الطفل الناقد ليس طفلا التفكير النقدي لا يعني الشك في كل شيء ولا يعني أن يصبح الطفل ساخرا لا ولكن صادقين من البداية:

اسأل دائما: من المستفيد؟ — اتبع المال

محتوى على الإنترنت وضع هناك لسبب، وأن معرفة السبب تكشف نصف الحقيقة. المستفيد من أن أصدق هذا أو أشتري هذا أو أشارك هذا؟** علم طفلك أن كل أول سؤال وأهم سؤال في التفكير النقدي: **من

يبيع هذا المنتج؟ خبر مثير ينتشر بسرعة؟ اسأل: من يربح من غضبك أو خوفك؟ شركة اللعبة؟ منشور يخبرك أن منتجا ما «الأفضل على الإطلاق»؟ اسأل: هل كاتبه مقطع فيديو يمدح لعبة معينة بحماس؟ اسأل: هل صانع الفيديو مدفوع له من

الذي يسأل «من المستفيد؟» قبل أن يصدق، صار يملك أول وأقوى أدوات الدرع. أن نفعل؟ وماذا سيريح إذا فعلنا؟» كرر هذا السؤال حتى يصبح عادة تلقائية. الطفل طفلك أي إعلان أو فيديو ترويجي، واسألاه معا: «ماذا يريد منا صانع هذا المحتوى

لعبة بسيطة للتدريب: اختر مع

الإعلان ليس محتوى — اكتشف الإقناع المدفوع

مدفوعة بالكامل، والألعاب المجانية مليئة بإعلانات متكررة في شكل مكافآت. يروجون لمنتجات في «يومياتهم العادية»، ومقاطع «التجربة الصادقة» قد تكون في فترة الاستراحة، والمحتوى في بقية الوقت. اليوم اختفى هذا الخط. المؤثرون الخط الفاصل بين الإعلان والمحتوى الحقيقي كان واضحا يوما ما: الإعلان المجاني يربح من إعلاناته أو من بياناتك، وصانع المحتوى المجاني يربح من رعاياته. الذهبية: **إذا كان المحتوى مجانيا، فأنت لست العميل — أنت المنتج. ** التطبيق بخط صغير، والتركيز المفاجئ لصانع محتوى على منتج واحد. وشرح له القاعدة شيء في حياتي!»، رابط الشراء أسفل الفيديو، عبارات مثل «برعاية» أو «إعلان» علم طفلك علامات الإقناع المدفوع: الحماس المبالغ فيه («أفضل تحول الكلام العادي إلى ترويج؟ اجعلها لعبة: من يكتشف الإعلان المخفي أولا؟ عملي: شاهدا معا مقطعا لأحد المؤثرين، وحاولا اكتشاف «لحظة البيع» — متى تمرين

إذا أغضبك أو أربك — توقف

لأن الإنسان الغاضب يشارك قبل أن يفكر، والإنسان الخائف يصدق قبل أن يتحقق. والاشمئزاز، والحماس الجارف — كلها أضرار يضغط عليها صناع المحتوى عمدا، التي تشعل مشاعرك قبل أن يبدأ عقلك بالعمل. الغضب الشديد، والخوف الشديد، أخطر المحتويات ليست التي تكذب عليك بهدوء، بل

ولماذا؟» المشاعر ليست عدوة — لكنها رسالة تحتاج إلى فحص قبل التصديق. جانبا، خذ نفسا، واسأل نفسك: «هل يريد صانع هذا المحتوى أن أشعر هكذا؟ بموجة قوية من الغضب أو الخوف وأنت تشاهد شيئا، فتوقف. ** ضع الهاتف علم طفلك القاعدة: **إذا شعرت

مضلا». عندما يراك تمارس ما تعلمه، يصدق أن القاعدة حقيقية وليست محاضرة. وكدت أشاركه فورا. ثم توقفت وقرأت المقال كاملا، فكتشفت أن العنوان كان احك لطفلك عن نفسك: «أمس قرأت عنوانا أغضبني جدا،

«أجمل من أن يكون حقيقيا» — الفلاتر والتزييف والشهرة المصطنعة

الاصطناعي، وتشتري فيه المشاهدات والمتابعون. عليه أن يعرف ثلاث حقائق: طفلك يعيش في عالم تتقح فيه الوجوه قبل نشرها، وتفتبرك فيه مقاطع الفيديو بالذكاء صورا قبل الفلتر وبعده — متوفرة بكثرة — وليكتشفوا بأنفسهم حجم الخداع. نفسها بوجه «مثالي» على الإنترنت تقارن نفسها بوجه غير موجود أصلا. أر أطفالك الصور تكذب.** الفلاتر غيرت ملامح جيل كامل على الشاشات. الفتاة التي تقارن **أولا:

تعني أنه قاله فعلا. إذا كان المقطع مثيرا أو غريبا، فابحث عن مصدر موثوق يؤكده. أي شخص يقول أي شيء. القاعدة الجديدة: رؤيتك لشخص يقول شيئا في مقطع لا **ثانيا: الفيديو لم يعد دليلا. **تقنيات التزييف العميق تستطيع اليوم أن تجعل الجميع». علم طفلك ألا يخلط بين الانتشار والحقيقة، ولا بين الشهرة والجدارة. والمشاهدات يمكن شراؤه. «الجميع يشاهده» قد تعني «دفع الكثير ليظهر أمام **ثالثا: الشهرة تصنع. ** عدد المتابعين

تحقق قبل أن تشارك — عادة بسيطة تتخذ الكثير

يحتاج دقيقة. علم طفلك عادة من ثلاث خطوات قبل مشاركة أي خبر مثير: تتشربليس لأن الناس أشرار، بل لأنهم متعجلون. زر المشاركة سهل، والتحقق معظم الشائعات

- «هل سمعت بهذا الخبر؟ هل يبدو صحيحا؟» — الوالدان هما خط التحقق الأول. خبر لا يوجد إلا في حسابات مجهولة يستحق الشك. 1. **اسأل كبيرا: ** طبعي للأكاذيب. 2. **ابحث عن مصدر ثان: ** هل نشرته جهة موثوقة ومعروفة؟ ستظل موجودة بعد ساعة. الشائعة تموت غالبا خلال ساعات. الانتظار مرشح 3. **انتظر قليلا: ** الأخبار العاجلة الحقيقية

هو الخبر الصحيح». هذه الجملة وحدها تربي جيلا أكثر صدقا من ألف محاضرة. عقابا، بل مسؤولية. «أصدقائي، الخبر الذي شاركته أمس تبين أنه غير صحيح، وهذا القاعدة العائلية واضحة: **من ينشر خبرا تبين أنه كاذب، يصححه علنا. ** ليس واجبل

تحديات الإنترنت — «الجميع يفعلها» ليست سببا

تسكت العقل، خصوصا لدى المراهقين الذين يخافون الاستبعاد من المجموعة.
— تعتمد على سلاح نفسي واحد: ضغط الجماعة. «الجميع يفعلها» جملة سحرية
تحديات وسائل التواصل — بعضها مسل ويريء، وبعضها خطير فعلا
الجميع مخطئين — وأن الأصدقاء الحقيقيين يحترمون «لا»، ولا يسخرون منها.
أن الشجاعة الحقيقية ليست في فعل ما يفعله الجميع، بل في قول «لا» عندما يكون
الإجابة عن أي منها «لا» أو «لست متأكدا»، فالجواب هو: لا أشارك. وشرح له
قبل أي تحد: **هل هو آمن؟ هل هو قانوني؟ هل سأندم عليه بعد سنة؟** إذا كانت
علم طفلك أن يسأل ثلاثة أسئلة
لم يسألوا الأسئلة الثلاثة. ليس الهدف التخويف، بل ربط السبب بالنتيجة في ذهنه.
له قصصا واقعية — دون تهويل — عن تحديات انتهت بإصابات لأن المشاركين
احك

ثقة المؤثرين — الصداقة المباعة

صداقة من طرف واحد، يشعر فيها المتابع بالقرب بينما المؤثر لا يعرفه أصلا.
شعور حقيقي بالصداقة — وهذا ما يسميه علماء النفس «العلاقة شبه الاجتماعية»:
إليه كل يوم، يعرف تفاصيل حياته، يضحكه ويواسيه. مع الوقت، يتكون لدى الطفل
المؤثر المفضل لدى طفلك يتحدث
إنه بائع يتقاضى أجرا. والطفل الذي يثق به كصديق يشتري بلا تفكير نقدي.
عندما تستغل للبيع. المؤثر «الصدق» الذي يوصي بمنتج ليس صديقا يعطي نصيحة؛
هذه ليست مشكلة بحد ذاتها — لكنها تصبح مشكلة
لو عرضه عليك بائع غريب في السوق؟ هذا السؤال وحده يعيد ضبط البوصلة.
شيئا فهو يعمل — مثل أي بائع في متجر». واسأله: «هل كنت ستشتري هذا المنتج
«يمكنك أن تستمتع بمحتواه، لكن تذكر دائما: هو لا يعرفك شخصيا، وعندما يبيعك
علم طفلك الفصل بين الأمرين:

تمارين عملية — درب الدرع مع أطفالك

بالمحاضرات. إليك ثلاثة تمارين جاهزة يمكنك القيام بها مع أطفالك هذا الأسبوع:
التفكير النقدي يبنى بالممارسة لا

ما رأيك؟ ستندهش من حدة ملاحظة الأطفال عندما يعطون الأسئلة الصحيحة.
أن تفوتك المتعة؟ ما الذي أخفاه الإعلان (السعر؟ عيوب اللعبة؟) وهل تصدق
ماذا يبيع الإعلان؟ لمن يبيعه؟ ما المشاعر التي يحاول إثارتها (الحماس؟ الخوف من
إعلانا للعبة أو لعبة أطفال على يوتيوب. شاهدوه معا ثم أجبوا عن خمسة أسئلة:
التمرين الأول: تشرح إعلان. اختر

معا قاعدة: أي عرض يطلب منك التسرع أو الضغط فورا — تجاهله واسأل كبيرا.
المبالغ فيه، الرابط الغريب، «مبروك» لشخص لم يشارك في أي مسابقة). ثم ضع
قبل انتهاء العرض! واسأله: ما العلامات المريبة هنا؟ (الاستعجال، العرض المجاني
طفلك رسالة خيالية من هذا النوع: «مبروك! ربحت هاتفا جديدا! اضغط الرابط الآن
التمرين الثاني: الرسالة المشبوهة. اعرض على

طفلك بطرح هذه الأسئلة وحده — وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الدرع بالعمل.
تفعل؟ وماذا سيربح هو؟ وهل تحتاج فعلا ما يعرضه؟» بعد مرتين أو ثلاث، سيبدأ
لعبته المفضلة، وعندما يظهر عرض كهذا أسأله: «ماذا يريد منك صانع اللعبة أن
مقابل مشاهدة إعلان، أو صندوق مفاجآت بمال حقيقي. اجلس مع طفلك داخل
اللعبة.** كثير من الألعاب تعرض على الأطفال «عرضا لا يفوت»: عملات مجانية
**التمرين الثالث: العرض السحري في

خطوات عملية

التفكير النقدي عادة يومية، لا درس أسبوعي. ابدأ بهذه الخطوات:

- المستفيد؟» على ورقة والصقها بجانب الحاسوب العائلي. اجعله سؤال البيت الأول.
وتسابقوا على اكتشاف لحظة البيع الخفية. 1. **علق السؤال الذهبي:** اكتب «من
2. **العب لعبة «اكتشف الإعلان»:** مرة في الأسبوع، شاهدوا مقطعاً معا
شيئا بسبب إعلان. اعترفك يعلمهم أن الخطأ بشري، وأن التراجع عنه شجاعة.
شارك أخطاءك: احك لأطفالك عن مرة صدقت فيها خيرا كاذبا أو اشتريت
محتوى يثير غضبا أو خوفا شديدا — تتوقف ونناقشه قبل مشاركته أو تصديقه. 3.
كل أسبوع خلال الشهر القادم. 4. **درب قاعدة التوقف:** اتفقوا كعائلة: أي
الثلاثة:** تشرح إعلان، الرسالة المشبوهة، والعرض السحري في اللعبة — واحد

أكثر ما أثار اهتمامه هذا الأسبوع، وناقشاه معا بأسئلة الدرع. 5. **نفذ التمارين
السليم. 6. **راجعا معا ما يشاهده: ** مرة في الأسبوع، اطلب من طفلك أن يريك
يبدو كاذبا» — احتفل بذلك. التشكيك السليم يستحق التشجيع أكثر من الحفاظ
التشكيك: ** عندما يأتيك طفلك قائلا «أظن أن هذا إعلان مخفي» أو «هذا الخبر
7. **كافئ

هذا الطفل يحمل درعه معه إلى كل شاشة، وكل غرفة، وكل مرحلة من حياته.
قبل أن يصدق، ويتوقف عندما تستثار مشاعره، ويتحقق قبل أن يشارك —
تنبه فيه. الفلاتر تخترق، والقواعد تختبر، لكن الطفل الذي يسأل «من المستفيد؟»
أقوى حماية تقدمها لطفلك ليست جدارا تنبيه حوله، بل عقلا

— — —

Chapter 8: Critical Thinking — The Mind's Shield

You cannot stand beside your child every time he opens a phone. You cannot review every video he watches, every message he receives, every ad that crosses his path. Filters get bypassed, rules get forgotten, and supervision has limits. But there is one thing that goes with your child everywhere: his mind. If you equip it with the shield of critical thinking, he becomes capable of protecting himself — in your absence, and in your presence.

Critical thinking is not a gift some children are born with and others are not. It is a skill trained like any skill: with the right questions, repeated practice, and example. This chapter teaches you how to build this skill in your children step by step, with practical examples and exercises you can do with them at the dinner table or in the car.

Always Ask: Who Benefits? — Follow the Money

The first and most important question in critical thinking: ****who benefits if I believe this, buy this, or share this?**** Teach your child that every piece of content on the internet was put there for a reason, and knowing the reason reveals half the truth.

A video enthusiastically praising a particular game? Ask: is the creator paid by the game's company? A post declaring some product "the best ever"? Ask: does the writer sell this product? A sensational story spreading fast? Ask: who profits from your anger or your fear?

A simple training game: pick any ad or promotional video with your child and ask together: "What does the maker of this content want us to do? And what will he gain if we do it?" Repeat this question until it becomes an automatic habit. The child who asks "who benefits?" before believing holds the first and strongest tool of the shield.

Ads Are Not Content — Spotting Paid Persuasion

The line between advertising and genuine content was once clear: ads ran during the break, content filled the rest. Today that line has vanished. Influencers promote products inside their "ordinary daily life," "honest review" videos may be fully paid for, and free games are packed with ads disguised as rewards.

Teach your child the signs of paid persuasion: exaggerated enthusiasm ("the best thing in my life!"), a purchase link below the video, words like "sponsored" or "ad" in tiny print, and a creator's sudden fixation on a single product. And explain the golden rule: ****if the content is free, you are not the customer — you are the product.**** The free app profits from its ads or your

data; the free creator profits from sponsorships.

A practical exercise: watch an influencer's video together and try to catch "the selling moment" — when did ordinary talk turn into promotion? Make it a game: who spots the hidden ad first?

If It Enrages or Terrifies You — Pause

The most dangerous content is not what lies to you calmly, but what ignites your emotions before your mind starts working. Intense anger, intense fear, disgust, overwhelming excitement — these are buttons content makers press on purpose, because an angry person shares before thinking, and a frightened person believes before verifying.

Teach your child the rule: ****if you feel a strong wave of anger or fear while watching something, stop.**** Put the phone down, take a breath, and ask yourself: "Does the maker of this content want me to feel this way? And why?" Emotions are not the enemy — but they are a message that needs checking before belief.

Tell your child about yourself: "Yesterday I read a headline that made me furious, and I almost shared it immediately. Then I stopped and read the whole article, and discovered the headline was misleading." When he watches you practice what you teach, he believes the rule is real, not a lecture.

"Too Perfect to Be True" — Filters, Fakes, and Manufactured Fame

Your child lives in a world where faces are retouched before posting, videos are fabricated with artificial intelligence, and views and followers are bought. He needs to know three facts:

****First: images lie.**** Filters have reshaped the faces of an entire generation on screen. The girl comparing herself to a "perfect" face online is comparing herself to a face that does not exist. Show your children before-and-after filter photos — they are everywhere — and let them discover the scale of the deception themselves.

****Second: video is no longer proof.**** Deepfake technology can now make anyone say anything. The new rule: seeing a person say something in a clip does not mean he actually said it. If a clip is sensational or strange, look for a trustworthy source confirming it.

****Third: fame is manufactured.**** Follower and view counts can be purchased. "Everyone is watching it" may mean "a lot was paid to put it in front of everyone." Teach your child never to confuse virality with truth, nor fame with merit.

Check Before You Share — A Simple Habit That Saves a Lot

Most rumors spread not because people are wicked, but because they are hasty. The share button is easy; verification takes a minute. Teach your child a three-step habit before sharing any sensational news:

1. ****Ask an adult.**** "Have you heard this news? Does it sound right?" — Parents are the first line of verification.
2. ****Find a second source.**** has it been published by a known, trustworthy outlet? News that exists only on anonymous accounts deserves suspicion.
3. ****Wait a little.**** genuine breaking news will still be there in an hour. Rumors usually die within hours. Waiting is a natural filter for lies.

And make the family rule clear: ****whoever shares news that turns out false corrects it publicly.**** Not as punishment, but as responsibility. "Friends, the news I shared yesterday turned out to be untrue; here is the correct story." That one sentence raises a more honest generation than a thousand lectures.

Viral Challenges — "Everyone Is Doing It" Is Not a Reason

Social media challenges — some fun and harmless, some genuinely dangerous — rely on a single psychological weapon: peer pressure. "Everyone is doing it" is a magic sentence that silences the mind, especially in teenagers who fear exclusion from the group.

Teach your child to ask three questions before any challenge: ****Is it safe? Is it legal? Will I regret it in a year?**** If the answer to any of them is "no" or "I'm not sure," the answer is: I don't participate. And explain that real courage is not doing what everyone does, but saying "no" when everyone is wrong — and that true friends respect a "no"; they don't mock it.

Tell him real stories — without sensationalism — of challenges that ended in injuries because participants skipped the three questions. The goal is not to frighten, but to connect cause and effect in his mind.

Influencer Trust — The Friendship for Sale

Your child's favorite influencer talks to him every day, knows the details of his life, makes him laugh and comforts him. Over time, the child develops a genuine feeling of friendship — what psychologists call a "parasocial relationship": a one-sided friendship in which the follower feels close while the influencer doesn't know he exists.

That is not a problem in itself — but it becomes one when it is exploited for selling. The "friend" influencer recommending a product is not a friend giving advice; he is a salesman earning a fee. And the child who trusts him as a friend buys without critical thought.

Teach your child to separate the two: "You can enjoy his content, but always remember: he doesn't know you personally, and when he sells you something, he's working — like any shopkeeper." And ask him: "Would you buy this product if a strange salesman offered it to you at the market?" That one question resets the compass.

Practice Exercises — Train the Shield with Your Children

Critical thinking is built through practice, not lectures. Here are three ready-made exercises you can do with your children this week:

****Exercise one: dissecting an ad.**** Pick a toy or game ad on YouTube. Watch it together, then answer five questions: What is the ad selling? Who is it selling to? What emotions is it trying to trigger (excitement? fear of missing out?)? What did the ad hide (the price? the game's flaws?)? And do you believe what you saw? You will be amazed at how sharp children's observations become when given the right questions.

****Exercise two: the suspicious message.**** Show your child a fictional message like this: "Congratulations! You've won a new phone! Click the link now before the offer expires!" Ask him: what are the suspicious signs here? (The urgency, the exaggerated free offer, the strange link, "congratulations" to someone who entered no contest.) Then set a rule together: any offer demanding you hurry or click immediately — ignore it

and ask an adult.

****Exercise three: the magic offer in the game.**** Many games offer children a "deal you can't miss": free coins for watching an ad, or a surprise box for real money. Sit with your child inside his favorite game, and when such an offer appears ask: "What does the game maker want you to do? What will he gain? Do you actually need what he's offering?" After two or three times, your child will start asking these questions on his own — and that is the moment the shield starts working.

Concrete Actions

Critical thinking is a daily habit, not a weekly lesson. Start with these steps:

1. ****Post the golden question:**** write "Who benefits?" on a paper and stick it next to the family computer. Make it the house's first question.
2. ****Play "spot the ad":**** once a week, watch a video together and race to find the hidden selling moment.
3. ****Share your mistakes:**** tell your children about a time you believed false news or bought something because of an ad. Your admission teaches them that mistakes are human, and correcting them is courage.
4. ****Train the pause rule:**** agree as a family — any content that triggers strong anger or fear gets paused and discussed before being believed or shared.
5. ****Run the three exercises:**** dissecting an ad, the suspicious message, and the magic in-game offer — one per week over the coming month.
6. ****Review what he watches together:**** once a week, ask your child to show you what interested him most that week, and discuss it together using the shield's questions.
7. ****Reward skepticism:**** when your child comes to you saying "I think this is a hidden ad" or "this news looks fake" — celebrate it. Sound skepticism deserves

more praise than sound memorization.

The strongest protection you can give your child is not a wall you build around him, but a mind you build within him. Filters get bypassed and rules get tested, but the child who asks "who benefits?" before believing, pauses when his emotions are provoked, and verifies before sharing — that child carries his shield to every screen, every room, and every stage of his life.

الذكاء الاصطناعي كأداة تعلم لا كمرية

الفصل التاسع:

التي دخلت بيوتنا ومدارسنا وأصبحت في متناول كل طفل يملك هاتفًا أو حاسوبًا. هو الذكاء الاصطناعي: مساعدات الدردشة مثل شات جي بي تي وأخواتها، المدرسي، ويكتب القصص، ويشرح دروس الرياضيات بصبر لا ينفد. هذا الشخص لا يأكل ولا ينام ولا يشعر، لكنه يجيب عن الأسئلة في ثانية، ويحل الواجب في كل بيت اليوم يوجد «شخص» جديد يعيش مع الأطفال.

الكبير – لها حدود وأخطار حقيقية يجب أن يفهمها الطفل قبل أن يستخدمها. دون أي وعي. أما الترك المطلق فهو إهمال مقنع، لأن هذه الأدوات – على نفعها وهم، لأن الطفل سيجده عند صديق أو في المدرسة أو على الإنترنت، وسيستخدمه كأنما هو معلم خاص مجاني وآمن تمامًا. كلا الموقفين خاطئ. المنع الكامل فيمنعه منعًا باتًا وكأن المنع سيمحو وجوده؛ ومعسكر آخر يتركه للأطفال بلا حدود، ينقسم إلى معسكرين: معسكر يرى في الذكاء الاصطناعي نهاية التفكير والتعلم، الموقف الشائع بين الآباء

الذكاء الاصطناعي كأداة تعلم، لا كبديل عن تفكيره، ولا كصديق، ولا كمرية. هذا الفصل يطرح طريقًا ثالثًا: علم طفلك أن يستخدم

ماذا يستطيع الذكاء الاصطناعي أن يفعل لطفلك فعلا

أداة تعليمية قوية بحق، عندما يستخدم كما يجب. إليك ما يفعله بشكل جيد: لنبدأ بالخبر الجيد: الذكاء الاصطناعي

دون أن يتعجل أو يستعجل. لا يوجد معلم بشري متاح على مدار الساعة بهذا الصبر. خطوة بخطوة»، فيحصل على شرح صبور يعيد الشرح بأمثلة مختلفة بقدر ما يطلب، في مسألة حسابية أو قاعدة لغوية، يستطيع أن يسأل: «اشرح لي كيف أجمع الكسور** شرح الدروس خطوة بخطوة.** إذا تعثر الطفل

هذه فرصة تدريب لا تقدر بثمن، خاصة لمن لا يملك شريكا للممارسة في البيت. يتعلمها، فيصحح له أخطاءه، ويقترح مفردات جديدة، ويجري معه حوارات بسيطة. اللغات.** يستطيع الطفل أن يتحدث معه بالإنجليزية أو الفرنسية أو أي لغة **ممارسة

تفكيره. إنه شريك ممتاز في مرحلة «التفكير»، لا في مرحلة «الكتابة بدلا منك». يستطيع الذكاء الاصطناعي أن يقترح أفكارا وزوايا، وأن يسأل الطفل أسئلة توسع وإطلاق الأفكار.** عند كتابة موضوع أو مقال، أو التخطيط لمشروع مدرسي، **العصف الذهني

البرمجة مع مساعد ذكي يرافقتها — وهذه ميزة تنافسية هائلة لمن يستخدمها بذكاء. الطفل على فهم أخطائه البرمجية وإصلاحها، خطوة بخطوة. أجيال اليوم تتعلم **تعلم البرمجة.** يستطيع أن يشرح مفاهيم البرمجة للمبتدئين، ويساعد كان يموت أحيانا لعدم وجود من يجيب عنه، أصبح اليوم يجد من يغذيه بلا توقف. الأهرامات؟) يجد إجابة فورية موسعة، تفتح باب أسئلة جديدة. الفضول الذي الفضول.** الطفل الذي يسأل «لماذا السماء زرقاء؟» أو «كيف بنى الفراعنة **استكشاف

المشكلة ليست في الأداة، بل في طريقة استخدامها — وفي عدم فهم حدودها. هذه الاستخدامات الخمسة كلها مشروعة ومفيدة.

كيف يعمل حقا: افهم لتعلم

العالم المتمكن، لكنه في الحقيقة لا يملك وعيا ولا فهما حقيقيا ولا تجربة إنسانية. على كميات هائلة من النصوص التي تدرب عليها. يبدو وكأنه يفهم، ويكتب بثقة كما يعرفها الإنسان. هو نظام رياضي متطور يتوقع الكلمات التالية الأكثر احتمالا بناء عليك أنت أن تفهم شيئا أساسيا ببساطة: الذكاء الاصطناعي لا «يعرف» الأشياء قبل أن تضع قواعد لطفلك،

موجودة أصلا. يكتبها بثقة كاملة وبأسلوب مقنع، فيصدقها الطفل (والكبار أيضا). معلومة تبدو صحيحة تماما — تاريخا، أو رقما، أو اسم كتاب — وهي غير المتخصصون ذلك «الهوسة» (hallucination): أن يخترع الذكاء الاصطناعي لهذا السبب يمكنه أن يكون «واثقا وهو مخطئ». يسمى

كأمر مسلم؛ المعلومات المهمة تتحقق منها مع معلم أو في كتاب أو معك أنت». أحيانا يخلط الأمور ويخترع أشياء وهو مقتنع أنها صحيحة. لذلك لا نأخذ كلامه اشرح هذا لطفلك بلغة بسيطة: «هو مثل صديق ذكي جدا قرأ آلاف الكتب، لكنه

القواعد الذهبية للاستخدام الآمن

يحفظها كل طفل يستخدم أدوات الذكاء الاصطناعي، وأن يتفق عليها مع والديه: هذه قواعد يجب أن

نافذة الدردشة كلوحة إعلانات عامة: لا تكتب فيها شيئاً لا تريد للغرباء أن يروه. كل ما يكتب في هذه المحادثات قد يحفظ ويستخدم. علم طفلك أن يعامل ولا رقم هاتفك، ولا ترسل صوراً شخصية أو صور عائلتك إلى أي روبوت محادثة. الأولى والأهم: لا تكتب اسمك الكامل، ولا اسم مدرستك، ولا عنوان بيتك، **أولاً: لا معلومات شخصية أبداً. ** القاعدة

وأبيك وأصدقائك الحقيقيين. إذا كان شيء يزعجك، تحدث مع إنسان يحبك». بأنه يهتم، لأنه مبرمج ليكتب كلمات لطيفة. لكن المشاعر الحقيقية تجدها عند أمك أن يملك ذرة واحدة من العاطفة أو الفهم الحقيقي. قل لطفلك بوضوح: «هو يتظاهر الحقيقة الصارمة: الذكاء الاصطناعي لا يشعر بشيء. هو يقلد لغة التعاطف دون — قد يصدق ذلك ويبدأ بإخبارها عن مشاكله العائلية، أو حزنه، أو علاقاته. وتقول عبارات مثل «أنا أفهم شعورك» و«أنا هنا من أجلك». الطفل — بل والمراهق نفسياً. ** هذه من أخطر النقاط. روبوتات الدردشة مصممة لتتحدث بلطف ودفع، **ثانياً: الذكاء الاصطناعي ليس صديقاً ولا معالجاً

الاصطناعي كذا، هل هذا صحيح يا أبي؟» هذا السؤال وحده يبنى التفكير النقدي. موثوق: معلم، كتاب، موقع رسمي، أو أحد الوالدين. اجعلها عادة: «قال لي الذكاء مهمة — خاصة في الصحة أو الأخبار أو القرارات — يجب التحقق منها مع مصدر تحقق من المعلومات المهمة. ** للواجبات والأسئلة العادية لا بأس، لكن أي معلومة **ثالثاً:

**رابعاً: لا تنسخ، افهم. ** وهذه تقودنا إلى الفخ الأكبر.

فخ الغش: النسخ يعلمك لا شيء

في الحقيقة أغنى صفة يمكن للطلاب أن يعقدها: يبيع تعلمه مقابل درجة وهمية. أن يطلب الطالب منه حل الواجب كاملاً ثم ينسخه ويسلمه. يبدو هذا ذكاء، لكنه أخطر استخدام خاطئ للذكاء الاصطناعي في المدارس هو الأوضح:

في العمل لاحقاً، يكشف أن المهارة التي كان يفترض أن يكتسبها لم تكن أبداً. الحقيقي – امتحان لا يسمح فيه بالهاتف – أو حين يواجه مشكلة حقيقية بشهادة فارغة: درجات على الورق، ولا شيء في الرأس. وحين يأتي الامتحان تدريب بيني عضلة التفكير. من ينسخ حلول الذكاء الاصطناعي يخرج من المدرسة مصنع درجات، بل مصنع مهارات. الواجب ليس عقوبة يجب التخلص منها، بل المعادلة بسيطة وصادقة: المدرسة ليست

يستخدم الآلة الحاسبة ليتعلم الحساب ومن يستخدمها ليتظاهر أنه يعرف الحساب. يختبرك بأسئلة، لا أن يكتب موضوعك. الفرق بين الاستخدامين هو الفرق بين من منه أن يشرح، لا أن يحل. اطلب أمثلة إضافية، لا الإجابة النهائية. اطلب منه أن القاعدة الذهبية: *استخدم الذكاء الاصطناعي لفهم، لا ليجيب عنك.* اطلب علم طفلك

ثقة حقيقية بنفسه؛ أما الذي ينجح بالنسخ فيعرف في قرارة نفسه أن نجاحه مزيف. حقيقية. لكن الأهم من العقوبة: احترام الذات. الطفل الذي ينجح بجهد يني نسخته من زميل أو من آلة. المدارس بدأت تكتشف ذلك بسهولة متزايدة، والعواقب عن الجانب الأخلاقي أيضاً: تسليم عمل لم تكتبه على أنه عملك هو غش، سواء وتحدث مع طفلك بصراحة

الاستكشاف المشترك: أنت شريك لا مراقب فقط

لا ينسى: هذه الأداة مفيدة لكنها ليست معصومة، والعقل البشري هو الحكم الأخير. — وسيخطئ — اكتشفا الخطأ معاً وضحكا عليه. هذه اللحظات تعلم الطفل درساً يشرح ظاهرة علمية، أو أن يخترع قصة، أو أن يقارن بين حضارتين. وحين يخطئ ولا المنع، بل المشاركة. اجلس معه واسألاً الذكاء الاصطناعي معاً. اطلباً منه أن أفضل طريقة لتعليم طفلك الاستخدام الصحيح ليست المحاضرات

عملياً، ويزيل هالة الغموض والسحر عن التكنولوجيا فيراها على حقيقتها — أداة. يحقق ثلاثة أهداف دفعة واحدة: يبيّن علاقتك بطفلك، ويعلمه التفكير النقدي الاستخدام المشترك

استخدامات إبداعية تستحق التشجيع

الاصطناعي مجرد «آلة واجبات»، شجع طفلك على استخدامات تطلق خياله: بدلا من أن يكون الذكاء

أن يطورها، ثم يضيف الطفل فصولا من تأليفه. النتيجة قصة مشتركة بين خياليين. يبدأ الطفل بفكرة — «قصة عن ثعلب يطير» — ويطلب من الذكاء الاصطناعي «آمنة» — ثم تنفيذها معا حقيقة، بعيدا عن الشاشة. - **كتابة القصص معا: ** علمية منزلية آمنة: ** «اقترح لي تجربة علمية بسيطة يمكن عملها في المطبخ بأدوات العصر العباسي». التاريخ يتحول من صفحات مملة إلى حكايات حية. - **تجارب التاريخ: ** «حدثني كأنك تاجر في قرطاج القديمة» أو «صف لي يوما في بغداد في أساسيات التصوير — الذكاء الاصطناعي معلم صبور لأي هواية. - **رحلات في - **تعلم مهارة جديدة: ** رسم، شطرنج، لغة إشارة،

تبدأ عندها ثم تخرج إلى الحياة الحقيقية: تجربة تنفذ، قصة تروى، مهارة تمارس. المشترك: في كل هذه الاستخدامات، الشاشة نقطة انطلاق وليست وجهة. الفكرة لاحظ القاسم

خطوات عملية

سؤال الذكاء الاصطناعي عن شيء يثير فضوله. لاحظا معا متى يصيب ومتى يخطئ. ولا معالجا — تحقق من المهم. 1. **اجلس مع طفلك هذا الأسبوع** وجربا معا واكتبها على ورقة بجانب الحاسوب: لا معلومات شخصية — ليس صديقا منه أنت حل واجب طفلك بدلا عنه. 2. **اتفقا على القواعد الثلاث الذهبية: ** «اشرح لي، لا تحل عني» ** للواجبات المدرسية، والتزم بها أنت أولا: لا تطلب ليس بالتهديد، بل بشرح الثمن الحقيقي: مهارة ضائعة وثقة مزيفة. 3. **ضع قاعدة تاريخية — وشاركه فيها بنفسك. 4. **تحدث مع طفلك عن الغش بصراحة** — **شجع استخداما إبداعيا واحدا هذا الشهر: ** قصة مشتركة، تجربة علمية، أو رحلة. 5.

متى تتدخل أنت كوالد

المستقل، لكن هناك لحظات يكون تدخلك فيها ضروريا لا اختياريا. تعلم أن تميزها: القواعد السابقة تمنح الطفل مساحة للتعلم

يشرح لك ما استعصى عليك». الهدف أن يبقى هو صاحب الجهد، والآلة مساعده. خطر. أعد ضبط القاعدة معه بهدوء: «جرب بنفسك عشر دقائق أولاً، ثم اسأله أن قبل أن يقرأ السؤال جيداً، أو يطلب الحل مباشرة دون طلب الشرح — فهذه إشارة إذا لاحظت أن طفلك لم يعد يحاول بنفسه أولاً — يسأل الذكاء الاصطناعي

****حين يتحول المساعد إلى بديل عن التفكير.****

حنونة ليس إلا نصوصاً مولدة، وأن الإنسان الذي يحبه حقاً يجلس أمامه الآن. وأعد بناء الجسر. ثم اشرح له مجدداً، بلطف لا بسخرية، أن ما يقرأه من كلمات لم يجده. لا تهاجم الأداة بل عالج السبب: اقترب منه أكثر، واستمع له بصدق، — فتوقف فوراً. هذه ليست مرحلة عابرة بل جرس إنذار: الطفل يبحث عن اهتمام مع الروبوت عن يومه ومشاعره وأصدقائه، أو قال لك يوماً: «هوي فهمني أكثر منكم» تظهر علامات التعلق العاطفي. ****إذا بدأ طفلك يقضي وقتاً طويلاً في «الدرشة»**

****حين**

قاعدة صريحة في البيت: «أسئلة الصحة نسألها للطبيب أو لأبي وأمي، لا للروبوت». أو عن موقف خطير — يجب أن يتحول فوراً إلى حوار معك أو مع مختص. اجعلها أي سؤال يطرحه الطفل على الذكاء الاصطناعي عن جسمه أو صحته أو دواء

****حين يتعلق الأمر بالصحة أو السلامة.****

الصغيرة هي نواة التفكير النقدي الذي سيحتاجه في عالم يمتلئ بالمحتوى المولد آلياً. وعلمه أن يطلب من الروبوت نفسه ذكر مصادره — ثم يتحقق منها. هذه العادة مثيرة أو غريبة من الذكاء الاصطناعي، يسأل نفسه: «هل يمكن التحقق من هذا؟» مصدر معلومة. ****درب طفلك على عادة بسيطة تحميه مدى الحياة: كلما قرأ معلومة**

****حين تشك في**

يفهمه، ونقمة في يد من يستخدمه بجهل. مهمتك أن تجعل طفلك من الفئة الأولى. والذكاء الاصطناعي — مثل كل أداة قوية في التاريخ — سيكون نعمة في يد من في عالم جديد. الفرق بينهما أن الشرطي يمنع ويعاقب، بينما المرشد يعلم ويصاحب. تذكر دائماً: أنت لست شرطي مرور على شاشة طفلك، بل مرشده

Chapter 9: AI as a Learning Tool, Not a Nanny

There is a new "person" living in every home today. It does not eat or sleep or feel, but it answers questions in seconds, solves homework, writes stories, and explains math lessons with endless patience. That person is artificial intelligence: chat assistants that have entered our homes and schools and are now within reach of every child with a phone or a computer.

The common parental reaction splits into two camps: one that sees AI as the end of thinking and learning and bans it outright, as if banning it will make it disappear; and another that hands it to children without limits, as if it were a free, perfectly safe private tutor. Both positions are wrong. Total prohibition is an illusion, because the child will find AI at a friend's house, at school, or online — and will use it with zero awareness. Total surrender is disguised neglect, because these tools — for all their real value — have genuine limits and risks that a child must understand before using them.

This chapter proposes a third path: teach your child to use AI as a learning tool — not as a replacement for their thinking, not as a friend, and not as a nanny.

What AI Can Genuinely Do Well for Your Child

Let us start with the good news: AI is a genuinely powerful educational tool when used properly. Here is what it does well:

****Explaining lessons step by step.**** When a child gets stuck on a math problem or a grammar rule, they can ask: "Explain how to add fractions step by step," and get a patient explanation with as many different examples as they request

— never annoyed, never rushed. No human teacher is available around the clock with that kind of patience.

****Language practice.**** A child can converse with it in English, French, or any language they are learning: it corrects mistakes, suggests new vocabulary, and carries on simple dialogues. This is priceless practice, especially for a child with no conversation partner at home.

****Brainstorming and idea generation.**** When writing an essay or planning a school project, AI can suggest ideas and angles, and ask the child questions that widen their thinking. It is an excellent partner in the "thinking" phase — not in the "write it for me" phase.

****Learning to code.**** It can explain programming concepts to beginners and help a child understand and fix their coding errors, step by step. Today's generation is learning to program with an intelligent companion at their side — an enormous competitive advantage for those who use it wisely.

****Exploring curiosity.**** The child who asks "Why is the sky blue?" or "How did the pharaohs build the pyramids?" gets an instant, rich answer that opens the door to new questions. Curiosity that once died for lack of someone to answer it now finds endless fuel.

All five of these uses are legitimate and beneficial. The problem is not the tool — it is how it is used, and the failure to understand its limits.

How It Really Works: Understand It to Teach It

Before you set rules for your child, you need to understand one basic thing yourself, simply put: AI does not "know" things the way a human knows them. It is an advanced mathematical

system that predicts the most probable next words based on enormous quantities of text it was trained on. It looks like it understands, and writes with the confidence of a master — but it has no consciousness, no real comprehension, and no human experience.

That is why it can be "confident and wrong." Specialists call this "hallucination": the AI invents a piece of information that looks completely correct — a date, a number, a book title — that never existed at all. It writes it with full confidence in a convincing style, and children (and adults) believe it.

Explain this to your child in simple words: "It is like a very smart friend who has read thousands of books, but sometimes mixes things up and invents things while believing they are true. So we don't take its word as final; we check important information with a teacher, a book, or with you — with me."

The Golden Rules of Safe Use

These are rules every child who uses AI tools should memorize and agree on with their parents:

****First: never share personal information.**** The first and most important rule: never type your full name, your school's name, your home address, your phone number, or send personal or family photos to any chatbot. Everything typed into these conversations may be stored and used. Teach your child to treat the chat window like a public bulletin board: never write anything there you would not want strangers to see.

****Second: AI is not a friend or a therapist.**** This is one of the most dangerous points. Chatbots are designed to speak warmly, saying things like "I understand how you feel" and "I'm here for you." A child — or a teenager — may believe it and

start confiding family problems, sadness, or relationships. The hard truth: AI feels nothing. It imitates the language of empathy without a single ounce of real feeling or understanding. Tell your child plainly: "It pretends to care, because it is programmed to write kind words. But real feelings are found with your mother, your father, and your real friends. If something is bothering you, talk to a human who loves you."

****Third: verify important information.**** For homework and ordinary questions, fine — but any important information, especially about health, news, or decisions, must be checked against a trusted source: a teacher, a book, an official website, or a parent. Make it a habit: "The AI told me such-and-such — is that right, Dad?" That one question alone builds critical thinking.

****Fourth: don't copy — understand.**** Which brings us to the biggest trap.

The Cheating Trap: Copying Teaches You Nothing

The most dangerous misuse of AI in schools is also the most obvious: the student asks it to solve the entire homework, then copies and submits it. It looks clever, but it is the worst deal a student can make: selling their learning for a fake grade.

The equation is simple and honest: school is not a grade factory; it is a skill factory. Homework is not a punishment to get rid of; it is training that builds the muscle of thought. Whoever copies AI solutions leaves school with an empty certificate: grades on paper, nothing in the head. And when the real test comes — a test where no phone is allowed — or when they face a real problem at work later, they discover the skill they were supposed to build was never built.

Teach your child the golden rule: ****use AI to understand, not to answer for you.**** Ask it to explain, not to solve. Ask for more examples, not the final answer. Ask it to quiz you with questions, not to write your essay. The difference between the two uses is the difference between someone who uses a calculator to learn arithmetic and someone who uses it to pretend they know arithmetic.

Talk to your child honestly about the ethical side too: submitting work you did not write as your own is cheating, whether you copied it from a classmate or from a machine. Schools are getting better at detecting it, and the consequences are real. But more important than punishment: self-respect. The child who succeeds by their own effort builds genuine confidence; the one who succeeds by copying knows, deep down, that the success is fake.

Exploring Together: Be a Partner, Not Just a Monitor

The best way to teach your child proper use is not lectures or bans — it is participation. Sit with them and ask the AI questions together. Ask it to explain a scientific phenomenon, invent a story, or compare two civilizations. And when it makes a mistake — and it will — discover the mistake together and laugh about it. These moments teach an unforgettable lesson: this tool is useful but not infallible, and the human mind is the final judge.

Shared use achieves three goals at once: it builds your relationship with your child, teaches critical thinking in practice, and strips the technology of its aura of mystery and magic — they see it for what it is: a tool.

Creative Uses Worth Encouraging

Instead of AI being merely a "homework machine," encourage your child toward uses that unleash their imagination:

- **Writing stories together:** the child starts with an idea — "a story about a flying fox" — and asks the AI to develop it, then adds chapters of their own. The result is a story shared between two imaginations. - **Safe home science experiments:** "Suggest a simple science experiment I can do in the kitchen with safe materials" — then actually do it together, away from the screen. - **Journeys through history:** "Talk to me as if you were a merchant in ancient Carthage" or "Describe a day in Baghdad in the Abbasid era." History turns from boring pages into living tales. - **Learning a new skill:** drawing, chess, sign language, photography basics — AI is a patient teacher for any hobby.

Notice the common thread: in every one of these uses, the screen is a starting point, not a destination. The idea begins there and then moves into real life: an experiment performed, a story told, a skill practiced.

Concrete Actions

1. **Sit with your child this week** and ask the AI together about something that sparks their curiosity. Notice together when it gets things right and when it gets them wrong.
2. **Agree on the three golden rules** and write them on a paper next to the computer: no personal information — not a friend or therapist — verify what matters.
3. **Set the "explain to me, don't solve for me" rule** for schoolwork — and follow it yourself first: don't ask it to solve your child's homework instead of them.
4. **Talk to your child honestly about cheating** — not with threats, but by explaining the real price: a lost skill and a fake confidence.
5. **Encourage one creative**

use this month:** a shared story, a science experiment, or a history journey — and take part in it yourself.

When You as a Parent Should Intervene

The rules above give your child room for independent learning, but there are moments when your intervention is necessary, not optional. Learn to recognize them:

****When the assistant becomes a substitute for thinking.**** If you notice your child no longer tries on their own first — asking the AI before reading the question carefully, or requesting the answer directly instead of asking for an explanation — that is a warning sign. Calmly reset the rule with them: "Try it yourself for ten minutes first, then ask it to explain what stumped you." The goal is for them to remain the owner of the effort, with the machine as their helper.

****When signs of emotional attachment appear.**** If your child starts spending long stretches "chatting" with the bot about their day, feelings, and friends, or tells you one day, "It understands me better than you do" — stop immediately. This is not a passing phase but an alarm bell: the child is looking for attention they have not found. Do not attack the tool; treat the cause: move closer to them, listen to them honestly, and rebuild the bridge. Then explain to them again, kindly and without mockery, that the warm words they read are only generated text — and that the human being who truly loves them is sitting right in front of them.

****When it concerns health or safety.**** Any question your child puts to AI about their body, their health, a medicine, or a dangerous situation must immediately become a conversation with you or with a professional. Make it an explicit house rule: "Health questions go to the doctor or to Mom and Dad — not to

the robot."

****When you doubt a source.**** Train your child in a simple habit that will protect them for life: whenever they read something striking or strange from the AI, they ask themselves, "Can this be verified?" Teach them to ask the bot itself to cite its sources — and then to check them. This small habit is the seed of the critical thinking they will need in a world filling up with machine-generated content.

Always remember: you are not a traffic cop standing over your child's screen — you are their guide in a new world. The difference is that the cop forbids and punishes, while the guide teaches and accompanies. And AI — like every powerful tool in history — will be a blessing in the hands of those who understand it and a curse in the hands of those who use it in ignorance. Your mission is to put your child in the first group.

العاشر: ميثاق الشاشة العائلي — خطة عملية

الفصل

كلها، يوقعها الوالدان والطفل، وتعلق على الثلاجة أو بجانب محطة الشحن العائلية. واحدة يمكن أن تبدأها الليلة: ميثاق الشاشة العائلي — وثيقة مكتوبة تتفق عليها العائلة هذا الفصل هو الجواب. ليس نظرية جديدة ولا تحذيرا إضافيا، بل خطة عملية والفهم، نصل إلى السؤال الذي يطرحه كل أب وأم: «حسنا، وماذا نفعل عمليا؟» بعد تسعة فصول من التشخيص

الصادق: لا، ليس كافيا. وهذا الفصل يشرح لماذا، وكيف تبني ميثاقا يعمل فعلا. اللازم. «ميثاق؟ توقيع؟ أليس كافيا أن أقول لابني: لا هاتف بعد العاشرة؟» الجواب قد يبدو الأمر رسميا أكثر من

لماذا المكتوب يتفوق على المصرخ به

ويتعلم أن القوانين في البيت مزاجية: تطبق حين يغضب الأب وتنسى حين يهدأ. العشاء! — هذه ليست قاعدة، بل انفجار. الطفل يسمع الصراخ ولا يسمع القاعدة، تصرخ في لحظة الغضب لها عمر قصير. «كم مرة قلت لك لا تلعب بالهاتف على القواعد الشفهية التي

أما الميثاق المكتوب فيغير المعادلة كلها، لثلاثة أسباب:

مساءً قاعدة واضحة لا تقبل التأويل. الوضوح ينهي تسعين بالمئة من الجدل. لا يعرف أحد معناها. «الهاتف يسلم إلى محطة الشحن في الصالة الساعة التاسعة

****الوضوح.**** «لا تستخدم الهاتف كثيرا» قاعدة ضبابية

الإنسان — كبيرا وصغيرا — يحترم ما شارك في صنعه أكثر مما يفرض عليه. ويوقع عليها باسمه، تتحول من أوامر مفروضة عليه إلى التزامات اختارها بنفسه.

****الملكية.**** حين يشارك الطفل في صياغة القواعد

أنت مسموح لك وأنا ممنوع؟» — الميثاق المكتوب يجيب عنها قبل أن تسأل. القاعدة عدلا لا استبدادا. وأصعب جملة على الأب أن يسمعها من ابنه: «لماذا

أن أباه أيضا يضع هاتفه في محطة الشحن ولا يرد على الرسائل أثناء العشاء، تصبح
العدالة. الميثاق الجيد يلزم الجميع، بمن فيهم الوالدان. حين يرى الطفل

ابنوه معا: لا تمليه إملاء

إذعان، وسيعامله الطفل كما يعامل أي أمر مفروض: يطيعه أمامك ويكسره خلفك.
بناء الميثاق: لا تكتبه وحدك ثم تطلب من طفلك التوقيع. هذا ليس ميثاقا بل عقد
أهم قاعدة في

حين يعاملون باحترام: كثير منهم سيقترح قواعد أشد مما كنت ستفرضها أنت.
بند، واسمعوا رأي الطفل، وعدلوا الصياغة معا. ستفاجأ كم أن الأطفال عقلانيون
كعائلة على قواعد عادلة لاستخدام الشاشات، تطبق علينا جميعا». ثم ناقشوا كل
— في وقت هادئ، لا بعد شجار ولا كعقوبة. اشرح الفكرة ببساطة: «نريد أن نتفق
اجلسوا معا — الوالدان والطفل (أو الأطفال)

للمساومة. كل ما عداها قابل للنقاش والتعديل حسب عمر الطفل وظروف العائلة.
القاعدة الوحيدة التي لا تقبل التفاوض مذكورة في القسم التالي: الثواب غير القابلة

بنود مقترحة حسب العمر

ليست كل الأعمار سواء. إليك بنود مقترحة لكل فئة عمرية، عدلها مع طفلك:

مرئي. - الشاشة دائما مع أحد الوالدين، لا وحدة أبدا. **تحت سن السادسة:**
قائمة متفق عليها مسبقا. - مدة محددة يتفق عليها (مثلا 30 دقيقة يوميا) بمؤقت
لا الأب. - لا أجهزة في غرفة النوم ولا أثناء الأكل. - المحتوى يختاره الوالد من
- حين ينتهي الوقت، ينتهي بهدوء — المؤقت هو الحكم

الجهاز ملك العائلة ويستخدم في الأماكن المشتركة فقط. **من 6 إلى 12 سنة:**
إخفاء شيء. - كلمات المرور يعرفها الوالدان، والحسابات تفتح بموافقتهم.
على الأقل. - لا تحميل تطبيقات جديدة دون إذن، ولا حذف سجل التصفح
اللعبة المنفرد الطويل. - وقت الشاشة الترفيهي محدد يوميا، وينتهي قبل النوم بساعة
— تبلغ فورا لأحد الوالدين. - الألعاب الجماعية مع الأصدقاء الحقيقيين تفضل على
- أي رسالة من غريب — حتى لو بدت ودودة

مسؤولية شخصية، لكنه يبقى خاضعا لقواعد البيت المتفق عليها. **المراهقون:**
لإطفاء الأجهزة ليلا (محطة الشحن خارج غرف النوم – بلا استثناء). - الهاتف
شخصية أو عائلية ترسل لأي شخص خارج العائلة دون نقاش مسبق. - وقت محدد
– إن وجدت – معروفة للوالدين، والملفات الشخصية خاصة لا عامة. - لا صور
– خط أحمر يناقش بجدية لا باستهزاء. - الحسابات على الشبكات الاجتماعية
الترفيهية بعد إنجاز المسؤوليات، لا قبلها. - التمر – ممارسته أو السكوت عليه
- الدراسة والواجبات أولا: الشاشة

الثواب غير القابلة للتفاوض – لكل الأعمار

مهما كان عمر الطفل، ومهما اتفقت على التفاصيل، هذه البنود الأربعة لا تمس:

غير المنقطع حق للطفل لا يساوم عليه، والهاتف بجانب السرير عدوه الأول.
لوحية، منصات ألعاب – تبيت في محطة الشحن في مكان مشترك. النوم المتصل
الخطر. 1. **لا أجهزة في غرف النوم ليلا. ** كل الأجهزة – هواتف، حواسيب
الطفل الذي يخاف من العقوبة سيخفي، والطفل الذي يخفي يبقى وحيدا أمام
تعال إلينا فوراً. الوعد المقدس: الإخبار لا يعقبه عقاب أبداً، بل شكر ومساعدة.
– ولن تعاقب أبداً. ** إذا رأيت شيئاً مخيفاً أو مزعجاً أو محرّجا على الشاشة،
يثبت العكس في العالم الحقيقي وبمعرفة الوالدين. 2. **أخبرنا بأي شيء يخيفك
أيا كان لطفهم، وأيا كانت اللعبة أو التطبيق. الغريب على الإنترنت يبقى غريبا حتى
هذه ليست مادة للمشاركة مع العالم الرقمي. 3. **لا محادثات خاصة مع غرباء. **
الصور الشخصية. ** الاسم الكامل، المدرسة، العنوان، الصور الشخصية والعائلية –
4. **لا مشاركة للمعلومات أو

عريض في أعلى الميثاق. هي جدران البيت؛ كل ما عداها أثاث يمكن تحريكه.
اكتبوا هذه الأربعة بخط

عواقب تعلم لا تذلل

نوعان: نوع يعلم ونوع يذل. الفرق بينهما يحدد مسبقا ويهدوء، لا في لحظة الغضب.
الميثاق بلا عواقب حبر على ورق. لكن العواقب
مبادئ العواقب العادلة:

اليوم التالي» - يكتب في الميثاق ويوقع عليه. فلا مفاجآت ولا «لم أكن أعرف».
 الأب. - **متفق عليها مسبقاً. ** «إذا كسرت قاعدة وقت النوم، تفقد الهاتف في
 مع غريب = مراجعة جادة للقواعد كلها. العقوبة بحجم الخطأ، لا بحجم غضب
 مرة = تذكير. تكرار الكسر = فقدان الامتياز لمدة متفق عليها. إخفاء محادثة
 فيتعلم أن السلوك الجيد يكافأ عملها. - **متناسبة مع الخطأ. ** نسيان تسليم الهاتف
 لا أن يحرم إلى الأبد. «أسبوع بلا ألعاب» يعقبه استعادة كاملة عند الالتزام -
 الهدوء أقوى من الصراخ. - **مؤقتة وقابلة للاسترداد. ** الهدف أن يتعلم الطفل،
 تكفي: «اتفقنا في الميثاق على كذا، والعاقبة المتفق عليها هي كذا». ثم تطبق.
 **تطبق بهدوء. ** حين تكسر قاعدة، لا صراخ ولا محاضرات طويلة. جملة واحدة
 حتى لو كانت رمزية. هذه اللحظة تعلم الطفل عن العدل أكثر من ألف محاضرة. -
 هاتفه على مائدة العشاء مخالفا الميثاق، فليعترف وليتحمل العاقبة المتفق عليها -
 - **وتطبق على الوالدين أيضاً. ** إذا أمسك الأب

المراجعة الأسبوعية: عشر دقائق تصنع الفرق

- يوم الجمعة مساء مثلاً، أو صباح السبت - لمراجعة سريعة بثلاثة أسئلة فقط:
 الميثاق ليس حجراً منحوتاً بل وثيقة حية. خصصوا عشر دقائق كل أسبوع
 الأسبوع؟ **ابدأوا بالإيجابي دائماً. «التزمت بوقت النوم كل الأيام - أحسنت».
 «لاحظنا أن قاعدة (كذا) صعبة التطبيق - لماذا برأيك؟» 1. **ما الذي نجح هذا
 عدلوا الميثاق معاً ووقعوا النسخة الجديدة. 2. **ما الذي لم ينجح؟ ** دون لوم.
 المحدد غير واقعي، أو بند يحتاج صياغة أوضح، أو عاقبة تحتاج تخفيفاً أو تشديداً.
 3. **ما الذي نعدله؟ ** ربما الوقت

صوته مسموع، وتحول إدارة الشاشات من ساحة حرب إلى مشروع عائلي مشترك.
 الدقائق العشر تفعل ما لا تفعله مئة قاعدة جامدة: تبقى الميثاق حياً، وتشعر الطفل أن
 هذه

نموذج ميثاق الشاشة العائلي

انسخوا هذا النموذج، املؤوا الفراغات معاً، ووقعوا عليه:

* * *

ميثاق الشاشة العائلي

لاستخدام الشاشات في بيتنا. هذه القواعد تنطبق علينا جميعا — كبارا وصغارا.
_____، اجتمعنا بتاريخ _____، واتفقنا على القواعد التالية
نحن عائلة

- في _____، ولا تدخل غرف النوم بعد الساعة _____ مساء.
النوم بساعة على الأقل. 1. جميع الأجهزة تبيت ليلا في محطة الشحن الموجودة
مع بعضنا. 2. وقت الشاشة الترفيهي اليومي هو _____، وينتهي قبل
أعاقب أبدا على إخباري. 3. لا أجهزة أثناء وجبات الطعام العائلية ولا أثناء الحديث
مخيف أو مزعج أو محرج على الشاشة، أخبر أبي أو أمي فوراً — وأعرف أنني لن
تطبيق أو لعبة، وأبلغ فوراً عن أي رسالة من شخص لا أعرفه. 4. إذا رأيت أي شيء
مع أي شخص على الإنترنت. 5. لا أتحدث في محادثات خاصة مع غرباء على أي
أبي أو أمي. 6. لا أشارك اسمي الكامل أو مدرستي أو عنواني أو صوري الشخصية
أنا. 7. لا أحمل تطبيقات جديدة ولا أشتري داخل الألعاب دون إذن مسبق من
للفهم والتعلم، لا لينسخ عني واجباتي — عملي المدرسي يجب أن يكون عملي
بهدوء ودون صراخ، وتطبق على الجميع. 8. أستخدم الذكاء الاصطناعي
الجميع. 9. إذا كسرت قاعدة، تطبق العقوبة المتفق عليها: _____،
نراجع هذا الميثاق معا كل _____ (يوم)، ونعدله عند الحاجة بموافقة
10.

توقيع الأب: _____ توقيع الأم: _____

توقيع الطفل: _____ التاريخ: _____

في مكان ظاهر. الميثاق المعلق على الثلاجة أقوى من الميثاق المحفوظ في درج.
علقوه

خطوات عملية — ابدأوا الليلة

- **الليلة:** اطبعوا نموذج الميثاق أعلاه (أو انسخوه بخط اليد) وضعوه على الطاولة.
بندا بندا، عدلوا ما يحتاج تعديلا حسب أعمار أطفالكم، واتفقوا على العواقب. 1.
في مكان ظاهر. 2. **غدا:** اجلسوا معا 20 دقيقة في وقت هادئ. اقرؤوا البنود
من الليلة نفسها. 3. **وقعوا جميعا** — الوالدان والأطفال — وعلقوا الميثاق

في مكان مشترك (الصالة مثلا) وابدؤوا بتطبيق قاعدة «لا أجهزة في غرف النوم» به أول شهر على الأقل — العادة بنى بالترار. 4. **جهزوا محطة الشحن**
باللزام. 5. **حددوا موعد المراجعة الأسبوعية** (عشر دقائق فقط) والتزموا
6. **تذكروا**: أنتم القدوة الأولى. التزموا أنتم بالميثاق قبل أن تطالبوا أطفالكم

ماذا لو رفض الطفل التوقيع؟

على الميثاق كله بل على بند واحد يراه ظالما أو غير واقعي — وربما يكون محقا. أسأله بهدوء: «أي بند يزعجك تحديدا؟» غالبا ستكتشف أن الاعتراض ليس «لن أوقع». لا تفزع ولا تغضب؛ الرفض هنا معلومة قيمة لا تمرر يستحق العقاب. قد يحدث: تجلس العائلة، وتناقش البنود، ثم يقول الطفل — خاصة المراهق :-

ضعفا بل حكمة: الميثاق الذي يستوعب الواقع يحترم، والميثاق الجامد يكسر سرا. لا يكفي لإنجاز واجب مدرسي يتطلب الحاسوب)، فعدلوه. المرونة هنا ليست البند المختلف عليه بجديّة. إذا كان اعتراضه منطقيا (مثلا: وقت الشاشة المحدد ناقشوا

معظم الأطفال يعودون إلى طاولة النقاش حين يدركون أن المشاركة في صالحتهم. عليك فتكون أشد. الخيار لك». ثم امنحه وقتا للتفكير — يوما أو يومين — لا أكثر. مسؤوليتنا. الفرق أنك تستطيع أن تشارك في صياغتها فتكون عادلة، أو تفرض — فكن صريحا وحازما بلطف: «القواعد ستوضع في كل الأحوال، لأن حمايتك أما إذا كان الرفض عاما — «لا أريد أي قواعد»

موجودة لهذا السبب: عشر دقائق كل أسبوع تصلح ما عجزت عنه جلسة التوقيع. في أن الطفل سمع وفهم وشارك. حتى لو بدأ الالتزام متعثرا، فالمراجعة الأسبوعية لم يوقع. القيمة الحقيقية ليست في الجبر على الورقة بل في الحوار الذي سبقها — وتذكر: التوقيع ليس سحرا. طفل وقع مكرها لن يلتزم أكثر ممن

شعر الطفل أن الميثاق أداة عقاب لا اتفاق عادل، فقد خسرت أهم ما فيه: ثقته. عند كل خطأ. الميثاق وجد ليحمي العلاقة بينكم وبين أطفالكم لا ليهدها. فإذا الميثاق سلاحا. «تذكر أنك وقعت!» جملة تقال بهدوء عند التذكير، لا صراخا نقطة أخيرة للوالدين: لا تستخدموا

Chapter 10: The Family Screen Charter

— A Practical Plan

After nine chapters of diagnosis and understanding, we reach the question every father and mother asks: "Fine — but what do we actually do?" This chapter is the answer. Not a new theory, not another warning, but one practical plan you can start tonight: the Family Screen Charter — a written document agreed upon by the whole family, signed by parents and child, and posted on the fridge or next to the family charging station.

It may sound overly formal. "A charter? Signatures? Isn't it enough to tell my son: no phone after ten?" The honest answer: no, it isn't enough. This chapter explains why, and how to build a charter that actually works.

Why Written Beats Shouted

Spoken rules yelled in a moment of anger have a short life. "How many times have I told you — no phone at dinner!" — that is not a rule, it is an explosion. The child hears the shouting, not the rule, and learns that the laws of the house are mood-based: enforced when Dad is angry, forgotten when he calms down.

A written charter changes the whole equation, for three reasons:

****Clarity.**** "Don't use the phone too much" is a foggy rule nobody can define. "The phone goes to the charging station in the living room at 9 PM" is a clear rule with no room for interpretation. Clarity ends ninety percent of arguments.

****Ownership.**** When a child helps write the rules and signs them with their own name, they transform from orders imposed on them into commitments they chose. Human beings — young and old — respect what they helped create far more than what is imposed on them.

****Fairness.**** A good charter binds everyone, including the parents. When a child sees their father also putting his phone on the charging station and not answering messages at dinner, the rule becomes justice, not tyranny. And the hardest sentence for a father to hear from his son — "Why are you allowed and I'm not?" — is answered by the written charter before it is ever asked.

Build It Together: Don't Dictate It

The most important rule of building the charter: don't write it alone and then ask your child to sign. That is not a charter; it is a contract of surrender, and the child will treat it like any imposed order: obey it in front of you, break it behind you.

Sit down together — both parents and the child (or children) — at a calm time, not after a fight and not as a punishment. Explain the idea simply: "We want to agree as a family on fair screen rules that apply to all of us." Then discuss each clause, listen to the child's opinion, and adjust the wording together. You will be surprised how reasonable children are when treated with respect: many will propose stricter rules than you would have imposed.

The only non-negotiables are listed in the next section. Everything else is open to discussion and adjustment according to the child's age and the family's circumstances.

Suggested Clauses by Age

Not all ages are the same. Here are suggested clauses for each age band — adjust them with your child:

****Under 6:**** - Screens always with a parent, never alone. - A set duration agreed in advance (e.g., 30 minutes a day) with a visible timer. - Content chosen by the parent from a pre-approved list. - No devices in the bedroom or during meals. - When the time ends, it ends calmly — the timer is the judge, not Dad.

****Ages 6–12:**** - The device belongs to the family and is used in shared spaces only. - Parents know the passwords; accounts are opened with their approval. - No downloading new apps without permission, and no deleting browsing history to hide something. - Recreational screen time is limited daily and ends at least an hour before bed. - Group games with real friends are preferred over long solo play. - Any message from a stranger — however friendly it seems — is reported to a parent immediately.

****Teenagers:**** - The phone is a personal responsibility, but it remains subject to the house rules everyone agreed on. - A set time for devices to be switched off at night (charging station outside bedrooms — no exceptions). - No personal or family photos sent to anyone outside the family without prior discussion. - Social media accounts — if any — are known to the parents, and profiles are private, not public. - Bullying — doing it or silently watching it — is a red line, discussed seriously, not mocked. - Schoolwork first: recreational screens come after responsibilities are done, not before.

The Non-Negotiables — For Every Age

Whatever the child's age, and whatever you agree on in the details, these four clauses are untouchable:

1. ****No devices in bedrooms overnight.**** Every device — phones, tablets, game consoles — sleeps at the charging station in a shared space. Uninterrupted sleep is a child's right and is not up for negotiation; a phone by the bed is its number-one enemy. 2. ****Tell us about anything scary — and you will never be punished.**** If you see something frightening, disturbing, or embarrassing on a screen, come to us right away. The sacred promise: telling is never followed by punishment, only by thanks and help. A child who fears punishment will hide; a child who hides faces danger alone. 3. ****No private chats with strangers.**** No matter how kind they seem, no matter the game or app. A stranger online stays a stranger until proven otherwise in the real world, with the parents' knowledge. 4. ****No sharing personal information or photos.**** Full name, school, address, personal and family photos — these are not material for sharing with the digital world.

Write these four in bold at the top of the charter. They are the walls of the house; everything else is furniture that can be moved.

Consequences That Teach, Not Humiliate

A charter without consequences is ink on paper. But there are two kinds of consequences: those that teach and those that humiliate. The difference between them is decided in advance, calmly — not in a moment of anger.

Principles of fair consequences:

- ****Agreed in advance.**** "If you break the bedtime rule, you lose the phone the next day" — written in the charter and signed. No surprises, no "I didn't know." - ****Proportionate to the mistake.**** Forgetting to hand in the phone once = a reminder. Repeated breaking = losing the privilege for an

agreed period. Hiding a conversation with a stranger = a serious review of all the rules. The punishment fits the mistake, not the father's anger. - ****Temporary and recoverable.**** The goal is for the child to learn, not to be deprived forever. "A week without games" followed by full restoration when they comply — so they learn that good behavior is practically rewarded. - ****Enforced calmly.**** When a rule is broken: no shouting, no long lectures. One sentence is enough: "We agreed in the charter on such-and-such, and the agreed consequence is such-and-such." Then enforce it. Calm is stronger than shouting. - ****Applied to parents too.**** If Dad picks up his phone at the dinner table in violation of the charter, let him admit it and accept the agreed consequence — even a symbolic one. That moment teaches the child about justice more than a thousand lectures.

The Weekly Review: Ten Minutes That Make the Difference

The charter is not carved stone; it is a living document. Set aside ten minutes each week — Friday evening, say, or Saturday morning — for a quick review with just three questions:

1. ****What worked this week?**** Always start with the positive. "You kept the bedtime rule every day — well done."
2. ****What didn't work?**** Without blame. "We noticed rule X is hard to follow — why do you think that is?"
3. ****What do we adjust?**** Maybe the set time is unrealistic, a clause needs clearer wording, or a consequence needs softening or toughening. Adjust the charter together and sign the new version.

These ten minutes do what a hundred rigid rules cannot: they keep the charter alive, make the child feel heard, and turn

screen management from a battlefield into a shared family project.

The Family Screen Charter — Template

Copy this template, fill in the blanks together, and sign it:

* * *

****THE FAMILY SCREEN CHARTER****

We, the _____ family, met on _____ and agreed on the following rules for screen use in our home. These rules apply to all of us — adults and children alike.

1. All devices sleep overnight at the charging station in _____, and do not enter bedrooms after _____ PM.
2. Daily recreational screen time is _____, and ends at least one hour before bed.
3. No devices during family meals or while we are talking to each other.
4. If I see anything scary, disturbing, or embarrassing on a screen, I tell Mom or Dad right away — and I know I will never be punished for telling.
5. I do not hold private chats with strangers on any app or game, and I report any message from someone I don't know immediately.
6. I do not share my full name, school, address, or personal photos with anyone online.
7. I do not download new apps or make in-game purchases without Mom's or Dad's prior permission.
8. I use AI to understand and learn, not to copy my homework for me — my schoolwork must be my own work.
9. If a rule is broken, the agreed consequence applies: _____, calmly and without shouting — and it applies to everyone.
10. We review this charter together every _____ (day), and amend it when needed with everyone's agreement.

Father's signature: _____ Mother's signature:

Child's signature: _____ Date: _____

* * *

Post it somewhere visible. A charter on the fridge is stronger than a charter in a drawer.

Concrete Actions — Start Tonight

1. ****Tonight:**** print the charter template above (or copy it by hand) and put it on the table. 2. ****Tomorrow:**** sit together for 20 minutes at a calm time. Read the clauses one by one, adjust what needs adjusting for your children's ages, and agree on the consequences. 3. ****Sign it — all of you****, parents and children — and post the charter somewhere visible. 4. ****Set up the charging station**** in a shared space (the living room, for example) and start the "no devices in bedrooms" rule tonight. 5. ****Schedule the weekly review**** (just ten minutes) and keep it for at least the first month — habits are built by repetition. 6. ****Remember:**** you are the first role model. Follow the charter yourselves before demanding your children follow it.

الخاتمة

خلاصة ما قلناه

وصلنا إلى نهاية الرحلة، فلننظر إلى الوراء نظرة واحدة صادقة قبل أن نغلق الكتاب.

الأخطار بأسمائها: ثالوث جديد يقف اليوم جنباً إلى جنب مع خطرين قديمين. يفتحه — كلها تجعله خطراً حقيقياً حين يترك الطفل وحده في مواجهتها. ثم سمينا في ذاته أداة، لكن الطريقة التي صمم بها، والصناعة التي تقف خلفه، والعالم الذي بسؤال بسيط: هل الهاتف يضر طفلي؟ وأجبنا عنه بما يستحقه من الصدق: الهاتف بدأنا

الشاشة الصغيرة أخطر منبر عرفوه لتجنيد المراهقين وتسميم عقولهم خطوة خطوة. التي تباع اليوم عبر التطبيقات وتروج عبر المؤثرين، وتجار الدين الذين وجدوا في الاحتيال بأصوات مستنسخة. والخطران القديمان اللذان ارتديا ثوبا رقمياً: المخدرات الذي يفتح أبواباً لم تكن نتيجتها — من التزييف العميق إلى الغش المدرسي إلى ووسائل التواصل الاجتماعي التي تزرع المقارنة والقلق والتنمر، والذكاء الاصطناعي الثالث الجديد: الهواتف الذكية التي صممت لتدمن،

من عدو إلى معلم، وأخيراً ميثاق الشاشة العائلي الذي يكتب مع الأبناء لا فوقهم. النقدي الذي يبقى مع الطفل حين لا نكون معه، وتحويل الذكاء الاصطناعي المراهقة العادية. ثم انتقلنا إلى الأهم: الحماية. قواعد البيت الرقمي العادلة، والتفكير النوم والتركيز أول ضحايا الشاشة، وكيف نميز علامات الخطر الحقيقية من ضجيج لكننا لم نقف عند التشخيص. تعلمنا كيف يعمل دماغ الطفل، ولماذا يعد

لأنه يحمل الشرطي في رأسه: يسأل، يشك، يتحقق، ويرفض أن يكون ضحية. الطفل، بل تسليحه. الطفل المسلح بالمعرفة لا يحتاج شرطياً يراقبه في كل لحظة، نسيت كل تفاصيل هذا الكتاب، فلا تنس هذه الجملة: الهدف ليس السيطرة على إن

الخيار الذي أمامك

وأم يقرأ هذه السطور يقف اليوم أمام ثلاثة خيارات، لا رابع لها. فلننظر إليها بصدق.
كل أب

مؤقتاً، ويترك الطفل أعزل تماماً حين يواجه الخطر وحده — وهو سيواجهه حتماً. لأنه تعلم أن يخفيه عنك. المنع الكامل لا يحمي الطفل؛ إنه يحمي ضمير الأب المدرسة، وفي جيب زميله. الفرق الوحيد أنك لن تعرف شيئاً عن عالمه الرقمي، نظيفاً، لكنه وهم. الطفل الذي يمنع في البيت سيجد الشاشة في بيت صديقه، وفي الخيار الأول: المنع الكامل. لا هواتف، لا إنترنت، لا شاشات. يبدو حلاً

حياداً؛ إنه تسليم طفلك لصناعة تريح من انتباهه، ولمجرمين يربحون من سداخته. من خوارزميات لا تعرف الرحمة ومن غرباء لا نعرف نواياهم. الاستسلام ليس على التمرير، نوم مضطرب، درجات تتراجع، ومراهقون يتلقون أفكارهم وقيمهم يعلنون: هاتف بلا حدود، ولا قواعد، ولا حوار. نتيجته نراها كل يوم: أطفال مدمنون «هذا عصرهم، لا فائدة من المقاومة». وهو الخيار الذي يختاره كثيرون دون أن الخيار الثاني: الاستسلام الكامل.

الذي يحمي الطفل فعلاً، لأنه الخيار الوحيد الذي يبني فيه الطفل مناعته بنفسه. جهداً — نعم، هو أصعب من المنع وأصعب من الاستسلام — لكنه الخيار الوحيد وتعلمه أن يسأل السؤال الذهني: من المستفيد من أن أصدق هذا؟ هذا الخيار يتطلب الرقمي لطفلك: تعرف تطبيقاته، وتحدث معه عنها، وتضع الحدود معه لا فوقه، ولا استسلام أعمى، بل فهم ثم حوار ثم قواعد عادلة. أن تكون موجوداً في العالم الثالث: التوجيه الواعي. وهو الطريق الذي سلكناه معاً في هذا الكتاب. لا منع أعمى الخيار

مع أبنائه في هذا العالم، يعلمهم خريطة ومزلقه، حتى يسيروا فيه وحدهم بثقة؟ وبعضى سرا؟ أم الغائب الذي لا يعرف شيئاً عن عالم أبنائه؟ أم المرشد الذي يمشي أسأل نفسك بصدق: أي أب تريد أن تكون؟ الشرطي الذي يطاع خوفاً

الأمل والمسؤولية

الدولارات، وخوارزميات صممها آلاف المهندسين، ومجرمين يعملون ليل نهار؟ المعركة غير متكافئة. كيف لأب واحد أو أم واحدة أن يواجه صناعة بمليارات قد يقول قائل: لكن

على الشاشة منتقاة ومعدلة، تمنحها لقاحاً ضد سنوات من انعدام الثقة بالنفس. للخطر — بدل أن يخفي الخطر خوفاً من العقاب. أم تعلم ابنتها أن الصور المثالية اليوم؟» بفضول حقيقي لا يتجسس، يبنى جسراً يعبر عليه الابن حين يتعرض مائدة العشاء بفعل ما لا تفعله عشرة تطبيقات مراقبة. أب يسأل ابنه «ماذا شاهدت تماماً. تذكر أن أقوى أدوات الحماية ليست تقنية بل إنسانية: حوار صادق على لأنك لا تحتاج أن تهزم الصناعة؛ تحتاج فقط أن تحصن طفلك. وهذا في متناولك والجواب:

في المعركة. وحين نقول «سلحهم بالمعرفة»، فنحن نقول أيضاً: لا تتركهم وحدهم. مدرب على التجنيد. اللوم — إن كان من لوم — يقع على من ترك الطفل وحده تطبيقاً صمم خصيصاً لإدمانه، كما لا يلام على تصديق محتال محترف أو متطرف هنا مسؤوليتنا نحن الكبار، لا مسؤولية الأطفال. الطفل لا يلام على إدمانه والمسؤولية

أن يستخدم التقنية سيداً لا عبداً، سيكون غدا الأب الذي يعلم أبنائه الشيء نفسه. تشكل، والأسر التي تبدأ اليوم ستكون قدوة لأسر الغد. طفلك الذي يتعلم اليوم من الخروج. واليوم تتعلم الدرس نفسه في العالم الرقمي: الوعي ينتشر، والقواعد فتراجعت نسب المدخنين، وتعلمنا أن نعلم أبنائنا عبور الشارع بدل أن نمنعهم نفسه: تعلمنا أن حزام الأمان ينقذ الأرواح فصار عادة، وتعلمنا مخاطر التدخين وليس تفانواً ساذجاً. الأجيال السابقة واجهت أخطارها وانتصرت عليها بالوعي وهناك أمل حقيقي،

ابدأ الليلة

الكتاب يموت على الرف. ابدأ الليلة — نعم، الليلة نفسها — بخطوة واحدة صغيرة. الكتب التي تقرأ ولا تغير شيئاً هي كتب ميتة. فلا تدع هذا

يعرفون عن عالمهم الرقمي أكثر مما تظن، وينتظرون فقط من يسألهم بصدق. غريبة أو محتوى أزعجه؟ استمع أكثر مما تتكلم. ستفاجأ بما ستسمع — فأبناؤك الهاتف يومياً؟ ما التطبيق الذي يصعب عليكم تركه؟ هل تعرض أحدكم يوماً لرسالة وأريد أن تحدث. لا تبدأ بمحاضرة ولا بقرارات. اسألهم: كم ساعة تقضون على اجمع أبنائك حول المائدة، وقل لهم: قرأت كتاباً عن الشاشات،

لكنها بداية: إعلان من هذه الأسرة أنها لن تترك أبناءها وحدهم في مواجهة الشاشة. يوقع عليها الجميع، وتعلق على اللاعبة. ليست دستوراً مقدساً — ستعدل وتتطور — لأن الطفل الذي يرى أباه ملتصقا بهاتفه أثناء الحديث معه لن يحترم أي قاعدة. وقبل النوم بساعة، وفي غرف النوم، وقواعد يتفق عليها الجميع — بمن فيهم أنت، الشاشة العائلي. ورقة واحدة، تكتبونها معا: أوقات بلا شاشات — أثناء الأكل، ثم اقترح عليهم الفكرة التي ختمنا بها الفصل العاشر: ميثاق

إيجابته معا. حول الخطر إلى لعبة تعليمية، وسترى كيف يتحول الفضول إلى مهارة. وجربا معا أحد تطبيقات الذكاء الاصطناعي: اطلبا منه شرح درس، ثم تحققا من عنوانك أو مدرستك مع من لا تعرفه وجها لوجه. وبعد غد، اجلس مع ابنك المراهق أبنائك معهم — لا سرا من ورائهم. وعلمهم القاعدة الذهبية: لا تشارك صورتك أو وغدا، خطوة ثانية: راجع إعدادات الخصوصية على أجهزة

ليست حدثا واحدا بل عادة يومية: حوار يومي، وقهوة يومية، وقاعدة تحترم يوميا. خطوات صغيرة، لكنها تتراكم. فالحماية

الكلمة الأخيرة

— وما يجب علينا — هو أن نمشي معهم في زمنهم، مسلحين بالفهم والصبر والحب. ويتعرضون لأخطارها. لا نستطيع أن نعيدهم إلى زمننا، ولا ينبغي لنا ذلك. ما نستطيع بل هي الهواء الذي يتنفسونه: يتعلمون منها، ويلعبون عليها، ويكونون صداقاتهم عبرها، أطفالنا يعيشون في زمن لم نعشه نحن. الشاشة بالنسبة لهم ليست اختراعا جديدا

وتذكر أيضا أن أقوى سلاح ضدها جميعا ليس الحظر ولا المراقبة، بل المعرفة. — ومعها المخدرات وتجار الدين الذين يتسللون جميعا عبر الشاشة الصغيرة نفسها. القديمين: الهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والذكاء الاصطناعي تذكر دائما الثالث الجديد والخطيرين

كن القدوة أولا

التي لا تلتزم بها أنت لن يلتزم بها ابنك، مهما علقتها على اللاعبة بخط جميل. شيئا — بل يتعلم درسا آخر تماما: أن الكلام شيء والفعل شيء آخر. القاعدة أثناء الحديث معه، ثم يسمعه يحاضر عن مخاطر الشاشات، لا يتعلم من المحاضرة ما فيه: أبنائك يقلدونك أكثر مما يطيعونك. الطفل الذي يرى أباه يتصفح هاتفه

وقبل أن تغلق الكتاب، كلمة صريحة قد تكون أصعب

اللحظات الصغيرة التي تبني منها العلاقة التي ستحميهم لاحقاً أكثر من أي قاعدة. من الشاشة يكتشف أنه استعداد شيئاً أئمن — أحاديث أبنائه، وضحكاتهم، وتلك غرفة تطبق فيها القاعدة. هذا ليس تضحية بل استثمار: فالأب الذي يستعيد أمسياته وحين تتفق الأسرة على إطفاء الشاشات قبل النوم بساعة، لتكن غرفة نومك أول ضع هاتفك أنت أولاً — وليس في جيبك على وضع الصامت، بل في غرفة أخرى. يبدأ ميثاق الشاشة العائلي بك أنت. حين توافق على أن العشاء وقت بلا شاشات، لهذا

تعني أن التغيير يبدأ بخطوة واحدة تملكها أنت تماماً، دون أن تحتاج إذناً من أحد. أنا على الشاشة؟ إن كانت إجابتك محرجة، فهذه بشرى سارة في الحقيقة — لأنها واسأل نفسك السؤال الذي سيسأله ابنك يوماً: كم ساعة أقضي

وسع الدائرة

ستكتشف أن كثيرين منهم يحملون القلق نفسه، وكانوا ينتظرون من يبدأ الحديث. آباء أصدقاء أبنائك — لا لتفرض عليهم قواعدك، بل لتبادلوا الخبرات والمخاوف. المعلمين: اسأل عن سياسة المدرسة في استخدام الهواتف، وادعها. وتحدث مع في المدرسة، ويلعب في بيوت أصدقائه، ويتأثر بأبناء عمومته وأقاربه. لهذا تحدث مع الحماية لا تكتمل داخل بيتك وحده. فابنك يقضي ساعات

إلى ثقافة مشتركة. المناعة — كما في الطب — تعمل أفضل حين تكون جماعية. حين يعرف أن بيوتاً أخرى تطبق القواعد نفسها، تتحول القاعدة من عقاب شخصي تكون أنت «البيت الصارم» الوحيد في الحي، يشعر ابنك أنه الاستثناء المظلوم. أما وحين

الكمال ليس مطلوباً

لا تجعل من كل خرق معركة حاسمة، ولا من كل زلة دليلاً على فشلك كأب. للالتفاف على إعدادات الحماية — فالمراهقون بارعون في ذلك منذ فجر التاريخ. وسينسى الميثاق في أسبوع مزدحم، وستكتشف أن ابنك المراهق وجد طريقة وكلمة أخيرة قبل الوداع: ستفشل أحياناً. ستخرق القواعد،

كل انتكاسة إلى درس في المسؤولية — وهي المهارة التي نربّهم من أجلها أصلاً.
عن أي خطأ: ما الذي حدث؟ لماذا؟ وكيف نمنعه المرة القادمة؟ بهذا تحول
ليس سجنًا بل اختيارًا نعود إليه كل مرة. تحدث مع ابنك عن الخرق كما تتحدث
أقوى من القاعدة التي لم تخرق أبداً، لأنها تعلم الطفل درساً أعمق: أن الالتزام
المهم ليس الكمال، بل العودة. القاعدة التي تخرق ثم تستعاد بهدوء
فيطفئها وينام. تلك اللحظة هي النصر الحقيقي، وهي تستحق كل هذا الجهد.
لن تشهدها: حين يكون ابنك وحده أمام شاشة في منتصف الليل، ويتذكر كلامك،
سريع. ما تزرعه اليوم من حوار وثقة وقدوة، ستحصده بعد سنوات — ربما في لحظة
الترية سباق مسافات طويلة، لا عدو
سلح أبناءك بالمعرفة، فلن يكونوا ضحايا أبداً.

Conclusion

What We Have Said — In Summary

We have reached the end of the journey. Let us look back once, honestly, before we close the book.

We began with a simple question: is the phone harming my child? And we answered it with the honesty it deserves: the phone in itself is a tool, but the way it was designed, the industry behind it, and the world it opens — all of these make it a real danger when a child is left alone to face them. Then we named the dangers by their names: a new trio standing today alongside two old ones.

The new trio: smartphones designed to addict, social media that plants comparison, anxiety, and bullying, and artificial intelligence that opens doors we never imagined — from deepfakes to school cheating to scams using cloned voices.

And the two old dangers wearing a digital garment: drugs, now sold through apps and promoted by influencers, and the traders of religion who found in the small screen the most dangerous pulpit they have ever known for recruiting teenagers and poisoning their minds step by step.

But we did not stop at diagnosis. We learned how a child's brain works, why sleep and focus are the screen's first victims, and how to distinguish real warning signs from the noise of ordinary adolescence. Then we moved to what matters most: protection. Fair digital-home rules, critical thinking that stays with the child when we are not with him, turning AI from an enemy into a teacher, and finally the family screen charter written with the children, not above them.

If you forget every detail of this book, do not forget this sentence: the goal is not to control the child, but to arm him. A child armed with knowledge needs no policeman watching him every moment, because he carries the policeman in his head: he asks, he doubts, he verifies, and he refuses to be a victim.

The Choice Before You

Every father and mother reading these lines stands today before three choices — no fourth. Let us look at them honestly.

The first choice: total banning. No phones, no internet, no screens. It looks like a clean solution, but it is an illusion. A child banned at home will find the screen at a friend's house, at school, in a classmate's pocket. The only difference is that you will know nothing about his digital world, because he learned to hide it from you. Total banning does not protect the child; it temporarily protects the parent's conscience, and leaves the child completely defenseless when he faces danger alone — and he will face it, inevitably.

The second choice: total surrender. "This is their era; resistance is useless." It is the choice many make without declaring it: a phone with no limits, no rules, no dialogue. We see its result every day: children addicted to scrolling, broken sleep, slipping grades, and teenagers receiving their ideas and values from merciless algorithms and strangers whose intentions we do not know. Surrender is not neutrality; it is handing your child to an industry that profits from his attention, and to criminals who profit from his naivety.

The third choice: conscious guidance. It is the road we walked together in this book. Neither blind banning nor blind surrender, but understanding, then dialogue, then fair rules. Being present in your child's digital world: knowing his apps, talking with him about them, setting boundaries with him rather than above him, and teaching him to ask the golden question: who benefits from me believing this? This choice requires effort — yes, it is harder than banning and harder than surrendering — but it is the only choice that truly protects the child, because it is the only one in which the child builds his own immunity.

Ask yourself honestly: what kind of parent do you want to be? The policeman obeyed out of fear and disobeyed in secret? The absent one who knows nothing of his children's world? Or the guide who walks with his children through this world, teaching them its map and its pitfalls, until they walk it alone with confidence?

Hope and Responsibility

Someone may say: but the battle is unequal. How can one father or one mother face a multi-billion-dollar industry, algorithms designed by thousands of engineers, and criminals

working day and night?

The answer: because you do not need to defeat the industry; you only need to fortify your child. And that is entirely within your reach. Remember that the strongest tools of protection are not technological but human: an honest conversation at the dinner table does what ten monitoring apps cannot. A father who asks his son "what did you watch today?" with genuine curiosity rather than spying builds a bridge his son will cross when danger comes — instead of hiding the danger for fear of punishment. A mother who teaches her daughter that the perfect images on the screen are curated and edited gives her a vaccine against years of lost self-confidence.

And the responsibility here is ours — the adults' — not the children's. A child is not to blame for getting addicted to an app designed specifically to addict him, just as he is not to blame for believing a professional scammer or an extremist trained in recruitment. Blame — if there is any — falls on whoever left the child alone in the battle. When we say "arm them with knowledge," we are also saying: do not leave them alone.

And there is real hope — not naive optimism. Previous generations faced their dangers and overcame them with this same awareness: we learned that seatbelts save lives and they became a habit; we learned the risks of smoking and smoking rates declined; we learned to teach our children to cross the street instead of forbidding them from going out. Today we are learning the same lesson in the digital world: awareness spreads, rules take shape, and the families who start today will be the example for tomorrow's families. Your child who learns today to use technology as a master and not a slave will tomorrow be the parent who teaches his children the same.

Start Tonight

Books that are read and change nothing are dead books. Do not let this book die on the shelf. Start tonight — yes, tonight itself — with one small step.

Gather your children around the table and tell them: I read a book about screens, and I want us to talk. Do not begin with a lecture or with decisions. Ask them: how many hours do you spend on the phone each day? Which app is hardest for you to leave? Has any of you ever received a strange message or disturbing content? Listen more than you speak. You will be surprised by what you hear — your children know more about their digital world than you think, and are only waiting for someone to ask them sincerely.

Then suggest the idea we ended Chapter Ten with: the family screen charter. A single page you write together: screen-free times — during meals, an hour before bed, in bedrooms. Rules everyone agrees on — including you, because a child who sees his father glued to his phone while talking to him will respect no rule. Signed by all, hung on the fridge. Not a sacred constitution — it will be revised and evolve — but a beginning: a declaration from this family that it will not leave its children alone facing the screen.

And tomorrow, a second step: review the privacy settings on your children's devices with them — not secretly behind their backs. Teach them the golden rule: never share your photo, your address, or your school with someone you do not know face to face. The day after, sit with your teenage son and try an AI app together: ask it to explain a lesson, then verify its answer together. Turn the danger into an educational game, and watch curiosity turn into skill.

Small steps, but they accumulate. Protection is not a single event but a daily habit: a daily conversation, a daily example, a rule respected daily.

The Last Word

Our children live in a time we did not live in. For them the screen is not a new invention but the air they breathe: they learn from it, play on it, form their friendships through it, and face its dangers. We cannot bring them back to our time, nor should we. What we can — and must — do is walk with them in their time, armed with understanding, patience, and love.

Always remember the new trio and the two old dangers: smartphones, social media, and artificial intelligence — along with drugs and the traders of religion, all slipping through the same small screen. And remember too that the strongest weapon against them all is neither banning nor surveillance, but knowledge.

Be the Example First

Before you close the book, a frank word — perhaps the hardest in it: your children imitate you more than they obey you. A child who watches his father scroll through his phone while talking to him, then hears him lecture about the dangers of screens, learns nothing from the lecture — he learns a different lesson entirely: that words are one thing and actions another. A rule you do not follow yourself will not be followed by your son, no matter how beautifully you hang it on the fridge.

That is why the family screen charter begins with you. When you agree that dinner is screen-free time, put your phone down first — not in your pocket on silent, but in another room. When the family agrees to switch off screens an hour before bed, let

your bedroom be the first room where the rule applies. This is not a sacrifice but an investment: a father who reclaims his evenings from the screen discovers he has reclaimed something more precious — his children's conversations, their laughter, and those small moments from which the relationship is built that will protect them later more than any rule.

And ask yourself the question your son will one day ask you: how many hours do I spend on the screen? If the answer embarrasses you, that is actually good news — because it means change begins with a single step entirely in your hands, requiring no one's permission.

Widen the Circle

Protection is not complete inside your home alone. Your son spends hours at school, plays at his friends' houses, and is influenced by his cousins and relatives. So talk to the teachers: ask about the school's phone-use policy, and support it. Talk to your children's friends' parents — not to impose your rules on them, but to exchange experiences and worries. You will discover that many of them carry the same anxiety, and were waiting for someone to start the conversation.

When yours is the only "strict house" in the neighborhood, your son will feel like the wronged exception. But when he knows other homes apply the same rules, the rule shifts from personal punishment to shared culture. Immunity — as in medicine — works best when it is collective.

Perfection Is Not Required

And one last word before farewell: you will sometimes fail. Rules will be broken, the charter will be forgotten in a busy week, and you will discover that your teenage son found a way

around the safety settings — teenagers have been brilliant at that since the dawn of history. Do not turn every breach into a decisive battle, nor every slip into proof that you failed as a parent.

What matters is not perfection, but return. A rule that is broken and then calmly restored is stronger than a rule never broken, because it teaches the child a deeper lesson: that commitment is not a prison but a choice we return to each time. Talk to your son about the breach as you would about any mistake: what happened? Why? How do we prevent it next time? In this way you turn every setback into a lesson in responsibility — the very skill we are raising them for.

Parenting is a long-distance race, not a sprint. What you plant today of dialogue, trust, and example, you will harvest years from now — perhaps in a moment you will never witness: when your son is alone before a screen at midnight, remembers your words, and switches it off and sleeps. That moment is the real victory, and it is worth all this effort.

Arm your children with knowledge, and they will never be victims.