نادي العقل

٧ أيام لتستعيدي ابنكِ من الهاتف

دليل عملي للأم. خطوة واحدة كل يوم، بلا صراخ وبلا معارك — ومن دون أن تكوني أنتِ الطرف الذي يخسر.

من نحن؟

نادي العقل منصّة تدريب عربية تُعلّم الطلاب ما لا تُعلّمه المدرسة: كيف يركّزون، وكيف يتذكّرون، وكيف يدرسون بطريقة تُجدي. يتابعنا أكثر من ١٢٠ ألف متابع، ودرّبنا طلاباً في العراق والخليج وخارجهما.

يقودها **حسن محمد**، مدرّب لياقة عقل معتمد ومؤسّس نادي العقل. يشرح كيف يعمل الانتباه وكيف يُدرَّب، بأمثلة من يوم الطالب الحقيقي لا من الكتب.

قبل أن تبدأي: الأمر أكبر من الهاتف

كل عائلة شجرة

الجذور أجدادكِ، والجذع أنتِ، والأغصان أولادكِ. والغصن الذي يميل اليوم لا يميل وحده — بل يحدّد شكل الشجرة لجيلين قادمين.

ابنكِ الآن في العمر الذي تُبنى فيه الأشياء التي ستلازمه: عادته في مواجهة الصعب، وقدرته على الصبر، وطريقته في إنهاء ما يبدأه. ما يتكوّن في هذه السنوات يرافقه في دراسته، وفي عمله، وفي بيته، وفي الطريقة التي سيربّي بها أولاده بعد عشرين سنة.

وماذا يقول العلم؟

- دراسة كندية تابعت **٣,٣٢٢ طفلاً** بين ٢٠٠٨ و٢٠٢٣ وجدت أن كل ساعة شاشة إضافية في اليوم ارتبطت بانخفاض **٩ إلى ١٠٪** في احتمال وصول الطفل إلى مستوى متقدّم في القراءة والرياضيات. احسبيها على عدد ساعات ابنكِ اليوم.
- دراسة **ABCD** الأمريكية، أكبر دراسة طويلة الأمد لنموّ دماغ المراهقين (أكثر من ١١ ألف طفل)، وجدت ارتباطاً بين كثرة استخدام الشاشات وفروقات في بنية الدماغ. والباحثون أنفسهم يقولون إن الصورة لم تكتمل بعد، وإن الارتباط وحده لا يُثبت السبب.
- وما لا خلاف عليه: **الانتباه مهارة** تُدرَّب وتضعف بالإهمال. والعقل الذي يعتاد مكافأة جديدة كل ثانيتين، يفقد قدرته على الصبر أمام صفحة واحدة.

المصادر: دراسة أونتاريو للشاشات والتحصيل الدراسي (٢٠٢٥)، ودراسة Adolescent Brain Cognitive Development الأمريكية. نحن لا ندّعي أكثر مما تقوله الدراسات.

الإطار الممسوح. تخيّلي إطار سيارة استُهلك. على الطريق المستقيم يبدو سليماً تماماً، ولا أحد يشكو منه. المشكلة تظهر عند أوّل منعطف، وأوّل مطر، وأوّل فرملة مفاجئة.

انتباه ابنكِ مثله. مع المقاطع القصيرة يبدو بخير. لكن عند أوّل درس صعب، وأوّل امتحان يحتاج صبراً، وأوّل مهمّة لا تعطي متعة فوريّة — ينزلق. فيستسلم، فتنخفض درجاته، فتقلّ ثقته بنفسه، فيستسلم أسرع في المرّة التالية.

لماذا لا يجب أن تستسلمي

لأن ما تعلّمه الدماغ يستطيع أن يتعلّم عكسه. الانتباه ليس موهبة وُلد بها أو حُرم منها. ولأن كل أسبوع يمرّ ترسخ العادة أكثر ويطول الطريق. ولأن هذه السنوات لا تتكرّر.

في المقابل: كل ساعة تستعيدينها له، وكل مرّة يصمد فيها أمام ملل بسيط، تُبنى في عقله قدرة تبقى معه. **أنتِ لا تحاربين هاتفاً — أنتِ تبنين غصناً في شجرة لن تريْ كل ثمارها، لكنها ستُظلّل من بعدكِ.**

اليوم ١

راقبي ولا تتدخّلي

الهدف: أن تعرفي الحقيقة قبل أن تتحرّكي.

خطوة اليوم

لا تأخذي الهاتف اليوم، ولا تعلّقي على استخدامه. اكتفي بتدوين ثلاثة أشياء في المساء: متى أمسك الهاتف؟ متى تركه؟ وماذا كان يفعل قبل أن يمسكه مباشرة؟

لماذا هذا أول يوم

معظم الأمهات يبدأن بالمصادرة، فتبدأ المعركة قبل أن تفهم الأم النمط أصلاً. ويوم واحد من المراقبة الهادئة يعطيكِ ما لا تعطيه شهور من الشجار: متى بالضبط يمدّ يده إلى الهاتف، وما الذي يسبق ذلك.

ستلاحظين غالباً أنه لا يمسك الهاتف لأنه يحبّه، بل لأنه ضجر، أو تعثّر في سؤال، أو لم يعرف من أين يبدأ. وهذا يغيّر كل ما سنفعله بعده.

تنبيه: لا تخبريه أنكِ تراقبين. اليوم الأول يوم صامت تماماً من جهتكِ.

دوّني هنا

اليوم ٢

اتفاق بدل أمر

الهدف: أن يشعر أنه شريك في القرار، لا متّهم فيه.

خطوة اليوم

اختاري وقتاً هادئاً — لا أثناء استخدامه للهاتف، ولا بعد شجار. قولي جملة واحدة فقط، ثم اصمتي وانتظري ردّه مهما طال الصمت.

اختاري جملة واحدة

«أريد أن نتّفق على شيء، لا أن آمرك به. ما رأيك نجرّب أسبوعاً واحداً فقط؟»

«أنا لا أريد أخذ هاتفك. أريد أن نجد معاً وقتاً يكون فيه عقلك لك وحدك.»

«لو كان القرار بيدك أنت، كم وقتاً تقترح للدراسة بلا مقاطعة؟»

توقّعي المقاومة

هناك احتمال كبير أن يرفض، أو يسخر، أو يردّ بجملة جارحة. هذا طبيعي ومتوقَّع تماماً، وليس دليلاً على فشلكِ ولا على سوء نيّته. هو يدافع عن شيء يظنّ أنكِ ستأخذينه منه.

لا تردّي بالتصعيد ولا بالتهديد. قولي ببساطة: «خذ وقتك، نتكلّم غداً.» وانصرفي. الانسحاب الهادئ هنا أقوى من أي نقاش.

إن انقلب الحوار إلى شجار، توقّفي وراسلينا. أحياناً يكون أسهل بكثير أن يسمع هذا الكلام من مدرّب غريب عنه، لا من أمّه. وهذا بالضبط ما نفعله مع الطالب: نتحدّث معه نحن، وتبقين أنتِ أمّه لا خصمه.

ماذا كان ردّه؟

اليوم ٣

غيّري المكان لا الشخص

الهدف: أن تقلّ المعركة لأن البيئة تغيّرت، لا لأنكِ انتصرتِ.

خطوة اليوم

حدّدي مكاناً ثابتاً يوضع فيه الهاتف أثناء الدراسة: سلّة، أو رفّ، أو غرفة أخرى. الشرط أن يكون خارج مجال النظر، وأن يحتاج الوصول إليه إلى قيام ومشي — لا إلى مدّ اليد.

قاعدة العشرين ثانية

كلما زادت الخطوات التي تفصل ابنكِ عن الهاتف، قلّت احتمالية أن يمدّ يده إليه. عشرون ثانية من الجهد الإضافي تكفي غالباً لكسر العادة، لأن العادة تعيش على السهولة لا على الرغبة.

وهذا يعني أن المعركة ليست مع إرادته، بل مع المسافة. والمسافة بيدكِ أنتِ.

لا تقولي «أعطني هاتفك». قولي

«الهاتف مكانه هنا وقت الدراسة، ومكاني أنا المطبخ. كلانا يلتزم.»

الأهمّ: التزمي أنتِ أيضاً بالقاعدة نفسها في ذلك الوقت. الطفل لا يتبع ما يُقال له، بل ما يراه.

أين وضعتما الهاتف؟

.....

اليوم ٤

أول جلسة بلا هاتف

الهدف: أن يختبر بنفسه أنه قادر.

خطوة اليوم

عشرون دقيقة فقط. مؤقّت ظاهر أمامه. الهاتف في مكانه الذي حدّدتماه أمس. وأنتِ لستِ في الغرفة.

لماذا عشرون دقيقة فقط

لأن الهدف اليوم ليس الإنجاز، بل التجربة الأولى الناجحة. النجاح الصغير يبني ثقة، والفشل الكبير يهدمها ويؤكّد له ما يقوله لنفسه أصلاً: «أنا لا أستطيع التركيز.»

وإن صمد عشر دقائق فقط، فهذه عشر دقائق لم تكن موجودة قبل أربعة أيام. ابني عليها، ولا تهدميها بتعليق واحد.

بعد الجلسة اسأليه سؤالاً واحداً

«كيف كان الإحساس؟»

ثم لا تعلّقي على جوابه. لا مدحاً مبالغاً فيه ولا ملاحظة. السؤال وحده يكفي ليبدأ هو بالانتباه إلى نفسه.

سجّلي النتيجة

كم دقيقة صمد فعلاً؟ _____

كم مرّة قام ليأخذ الهاتف؟ _____

اليوم ٥

البديل

الهدف: أن يملأ الفراغ بشيء، لا أن يعيش في فراغ.

خطوة اليوم

اجلسا معاً عشر دقائق، واكتبا ثلاثة أشياء يستطيع فعلها حين يملّ ولا يريد الهاتف. اتركيه هو يقترح، واكتبي أنتِ.

لماذا هذا أصعب يوم في الأسبوع

لأن معظم الأمهات ينجحن في إبعاد الهاتف ثم يفشلن هنا بالضبط. العقل لا يقبل الفراغ؛ إن لم تملئيه بشيء، سيعود الهاتف خلال يومين، وستعود المعركة من نقطة الصفر وأصعب.

شروط البديل الجيّد ثلاثة: أن يكون متاحاً فوراً، وألّا يحتاج إذناً منكِ في كل مرّة، وألّا يحتاج شاشة. أمثلة: رياضة قصيرة، رسم، آلة موسيقية، مساعدة في المطبخ، كتاب، مشي خارج البيت.

إن لم تجدا بديلاً يقتنع به، راسلينا. هذه النقطة تحديداً هي التي نعمل عليها مع الطالب مباشرة — لأن البديل الذي تختارينه أنتِ نادراً ما يصمد، والبديل الذي يختاره هو بنفسه هو الذي يبقى.

البدائل الثلاثة

اليوم ٦

يوم الانتكاسة

الهدف: ألّا ينهار كل شيء بسبب يوم واحد.

الحقيقة التي لا يقولها أحد

سينتكس. كل طالب ينتكس، وغالباً في هذا اليوم تحديداً. والفرق بين من يستمرّ ومن يعود إلى نقطة الصفر ليس في الانتكاسة نفسها، بل في ما يحدث في اليوم التالي لها.

قاعدة اليوم: لا تُكسر مرّتين

يوم ضائع حادث عابر لا معنى له. يومان متتاليان بداية عادة جديدة. فإن ضاع اليوم، فالمهمّة الوحيدة أن يبدأ الغد — لا أن يُحاسَب على الأمس.

ماذا تقولين في صباح اليوم التالي

«أمس لم يكن يومنا. اليوم نكمل من حيث توقّفنا.»

وما لا تفعلينه: لا تحاسبيه، ولا تقولي «قلتُ لك»، ولا تسحبي الاتفاق كعقاب. هذه الثلاثة تُنهي الأسبوع كلّه في دقيقة واحدة، وتعلّمه أن الاتفاق معكِ غير آمن.

ماذا حدث اليوم؟

اليوم ٧

قيسي الفرق

الهدف: أن تري ما تغيّر بالأرقام، لا بالإحساس.

خطوة اليوم

ارجعي إلى ما دوّنتِه في اليوم الأول، وقارنيه بما ترينه اليوم. الإحساس يخدع في الاتجاهين — يقول «لا شيء تغيّر» وهو مخطئ، أو «انتهت المشكلة» وهو مخطئ أيضاً.

قارني

كم مرّة أمسك الهاتف أثناء الدراسة؟ _____

كم دقيقة صمد بلا مقاطعة؟ _____

كم مرّة تشاجرتما هذا الأسبوع؟ _____

الخطوة التالية

نقطة التحوّل

الأيام السبعة الماضية كانت عنكِ أنتِ: كيف تتحدّثين، وكيف تهيّئين البيت. أمّا الجزء الذي لا يُنجز من كتيّب فهو الذي يخصّ ابنكِ نفسه — تدريب انتباهه وذاكرته. وهذا ما نفعله معه مباشرة.

- **الأيام ١–٧:** تحدّي قهر عفن الدماغ — يستعيد سيطرته على الهاتف بحلقة قصيرة وتمرين كل يوم.
- **الأيام ٨–١٤:** تحدّي رياضات العقل — تقنيات الذاكرة والتركيز التي يتدرّب عليها أبطال الذاكرة.
- **متابعة فردية مباشرة** من المدرّب حسن محمد لكل طالب على حدة، لا رسائل جماعية.
- **١٤ مقعداً فقط** في كل دفعة، حتى تبقى المتابعة شخصية فعلاً.
- **ضمان استرجاع كامل:** إن التزم ابنكِ وطبّق التمارين ولم تلمسي فرقاً، نُعيد المبلغ كاملاً.

راسلينا على واتساب لحجز مقعد

نتعرّف أولاً على حالة ابنكِ، ونخبركِ بصراحة إن كان البرنامج مناسباً له أم لا. البرنامج متاح في جميع الدول، والدفع متاح عالمياً.