

مقدمة عن التنمر : التنمر هو من أفبح الأفعال التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته و يعرضه للأذى الكبير من الناحية النفسية ، و يحدث التنمر للعديد من الأسباب التي يرى المتنمرين أنها غير مقبولة وتسبب السخرية من صاحبها و هذا بالفعل فعل لا يليق و يتنافى مع الإنسانية واحترام الغير ، و يتعارض مع أوامر الدين التي تنص على احترام جميع الخلق و تقبلهم بكل هيئاتهم و عدم السخرية منهم ، وهناك العديد من أشكال التنمر منها التنمر المدرسي و التنمر الإلكتروني و غيرها . و يكون التنمر بسبب شيء مميز في شكل الشخص المعتدى عليه فمن الممكن التنمر عليه بسبب لون بشرته مثلا و هذا من أشكال العنصرية ، و من الممكن أن يتعرض الإنسان للتنمر بسبب دينه أو بسبب جنسه و غيرها من الاختلافات ، و يكون الشخص الواقع عليه فعل التنمر مغلوب على أمره و يفقد الثقة في نفسه و في المجتمع و ينعزل عن المحيط به لأنه سيشعر انه منبوذ من المجتمع ، و هذا بالفعل خاطئ لأنه يجب على الجميع رفض العنصرية و نبذ التنمر و العمل على القضاء عليه و التصرف بشكل مناسب المتنمرين حتى يتوقفوا عن هذا الفعل المرفوض بشكل كامل . تعريف التنمر : و التنمر هو أسلوب من أساليب العنف و الإساءة أو الأذى التي تتوجه من مجموعة من الأفراد أو من فرد إلى مجموعة من الأفراد أو على فرد واحد حيث يكون الشخص الواقع تحت هذا الفعل أضعف ممن يقومون بمهاجمته و التعرض له بالإساءة و الإيذاء ، و يتم التنمر من خلال عدة أساليب منها التحرش أو الاعتداء اللفظي أو البدني في كثير من الحالات و يصل إلى اعتداءات عنيفة في بعض الأحيان . و المتنمرون يتبعون أسلوب التخويف و الترهيب تجاه الشخص الواقع عليه فعل التنمر مع الكثير من التنكيل و الاستهزاء به و التقليل من شأنه بشكل مستمر وبطريقة مستفزة و جارحة لهذا الشخص حيث أن المتنمرين يحرصون على إفساد الأجواء التي يعيش فيها الشخص الذي يمارس ضده التنمر و في أغلب الأحوال يكون فعل التنمر يحدث بدافع كره هؤلاء الأشخاص لهذا الشخص و عدم رؤيته أفضل منهم . الأشكال التي يحدث بها التنمر : و يحدث التنمر في أشكال مختلفة من شخص لآخر حيث أن الشخص المتنمر يختلف أسلوبه من شخص لآخر ، وهناك عدة أشكال للتنمر ومنها ، التنمر اللفظي و هذا الشكل يشمل كل أنواع السخرية و الشتائم اللفظية و الإساءات المستفزة و الغير اللائقة التي تجرح شعور الشخص الذي يتعرض لها و تستفزه . و هناك أيضا التنمر الجسدي و الذي يشمل كل أنواع الضرب من صفع و غيرها و من الأمور التي تؤذي بدنيا و منها بالطبع التحرش الجنسي مع أنها ظاهرة مستقلة ، و هناك التنمر العاطفي و الذي يستهدف عاطفة الشخص ومشاعره وهذا من خلال عدة أساليب بوضعه في مواقف محرجة بشكل دائم تؤثر بالسلب على مشاعره ، كما أن التنمر ينقسم إلى فئتين رئيسيتين هما التنمر المباشر وهو الذي يشمل الاحتكاك بشكل مباشر مثل الضرب والصفع وشد الشعر و الخدش و كل هذه الأفعال التي تؤذي بدنيا ، أما الفئة الثانية من التنمر فهو التنمر غير المباشر و هو يشمل أنواع التنمر اللفظي و الذي يتم فيه نشر شائعات عن هذا الشخص تجعله منبوذا من المجتمع و أيضا يشمل الإهانات المختلفة و النقد و الاضطهاد بسبب لونه أو عرقه أو دينه . أسباب حدوث التنمر : و السبب الرئيسي للتنمر هو اختلاف الشخص عن المجتمع المحيط به مما يجعله منبوذا بينهم و ذلك كأن يكون هو مميزا عنهم في لونه أو في دينه أو في عرقه فإن كل هذا يعرضه للتنمر كما أن اختلاف الطبقات قد يجعل الشخص معرضا للتنمر أيضا فلو تواجد شخص فقير فيمجتمع من الأغنياء فهو سوف يتعرض إلى بعض السخرية بالتأكيد حتى لو كانت بشكل غير مباشر و هذا شكل من أشكال التنمر كما أن هناك سببا آخر لحدوث التنمر هو شخصية الشخص المتنمر فربما يكون هذا الشخص مر بظروف معينة جعلته شخصا عدوانيا ومؤذي بحيث يتعرض بالإيذاء لكل من حوله و يسخر منهم او يؤذيهم بالضرب أو السخرية منهم و إخراجهم و هذا الشخص يحتاج إلى تدخلوا معالجته نفسيا ، كما أن الشخص المنعزل عن المجتمع و الذي يكون مخالفا للمجتمع المحيط به سوف يتم معاملته بجفاء من هذا المجتمع وقد يتعرض منهم للتنمر كذلك . . أنواع التنمر : و كما ان للتنمر أشكالا مختلفة فإن له أنواعا مختلفة كذلك ، حيث ان هناك التنمر المدرسي وهو ذلك النوع من التنمر الذي يحدث في أماكن الدراسة سواء كانت مدرسة أو الجامعة وهنا يجب أن يتم وضع الطلاب تحت رعاية جيدة حتى يتم منع هذه الأفعال و وضع لها حلول قبل تفاقمها ، وهناك التمرد الذي يحدث في أماكن العمل سواء كانت شركات او مصانع او غيرها و هو الذي يحدث بين العمال و بين بعضهم لأسباب متعددة ، التنمر الإلكتروني و هو الذي يحدث من خلال وسائل التواصل الاجتماعي فقد يتعرض الشخص للإيذاء و الإهانة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ، و أيضا التنمر الأسري وهو أحد أكثر أنواع التنمر تأثيرا على نفسي الشخص الواقع عليه فعل التنمر لأنه يحدث من اقرب الأشخاص إليه و هذا يحدث بين الأشقاء و بين بعضهم البعض أو من قبل الوالدين او من قبل الأقارب ، التنمر السياسي و هذا يتم من خلال عدة أساليب مثل القمع السياسي أو عندما تقوم دولة باحتلال دولة أخرى و تعامل رعاياها بشكل سيء . الآثار الناتجة عن التنمر : و الآثار التي تنتج عن فعل التنمر كثيرة ومتعددة و تكون مؤذية للشخص الواقع عليه فعل التنمر بشكل كبير ، و يؤدي التنمر إلى

الكثير من المشاكل و الاضطرابات النفسية مثل الانطوائية و الانعزال و القلق والاكتئاب و الرهاب الاجتماعي ، يجعل التنمر الشخص الذي يتعرض ليرغب في التغيير و اللجوء إلى الأساليب العدائية وقد يؤدي إلى تحول هذا الشخص إلى شخص متممر هو الآخر ، عندما يتعرض شخص ما للتنمر يبدأ في الانسحاب من المجتمع و كل الأنشطة و التجمعات المحيطة به و يصبح شخصا منعزلا وحيدا.