

مقدمة عن التنمر : التنمر هو من أفتب الأفعال التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته و يعرضه للأذى الكبير من الناحية النفسية ، و يحدث التنمر للعد يد من الأسباب التي يرى المتنمرين أنها غير مقبولة وتسبب السخرية من صاحبها و هذا بالفعل فعل لا يليق و يتنافى مع الإنسانية و احترام الغير ، و يتعارض مع أوامر الدين التي تنص على احترام جميع الخلق و تقبلهم بكل هياتهم و عدم السخرية منهم ، و هناك 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 مغلوبا 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 مع 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 يتعرض 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 التهريب تجاه الشخص الواقع عليه فعل التنمر مع الكثير من التنكيل و الاستهزاء به و ال تقليل منشأته 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 ، و هناك 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 بدنية 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 و شد الشعر و الخدش و كل هذه الأفعال التي تؤذي بدنية ، أما الفئة 1 الثانية من التنمر فهو التنمر غير المباشر و هو يشمل أنواع التنمر اللفظي و الذي يتم فيه نشر شائعات عن هذا الشخص تجعله منبوذا و ذا من المجتمع و أيضا يشمل الإهانات المختلفة و النقد والاضطهاد بسبب لونه أو عرقه أو دينه . 96 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 فيدينه أو في عرقه فإن كل هذا يعرضه للتنمر كما أن اختلاف الطبقات قد يجعل الشخص معرضا للتنمر أيضا فلو تواجد شخص فقير في مجتمع 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 أو يؤذيهم بالضرب أو السخرية منهم و إحراجهم و هذا الشخص يحتاج إلى تدخلو 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 9 أنواع التنمر : و كما أن للتنمر أشكالاً مختلفة فإن له أنواعاً مختلفة كذلك ، حيث أن هناك التنمر المدرسي و هو 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 احد أكثر أنواع التنمر تأثيرا على نفسي الشخص الواقع عليه فعل التنمر لأنه ي حدث من أقرب الأشخاص إليه و هذا يحدث بين الأشقاء و بين بعضهم البعض أو من قبل الوالدين او من قبل الأقارب ، التنمر السي اسى 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 و متعددة 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 و الاكتئاب و الرهاب الاجتماعي ، يجعل التنمر الش خص الذي يتعرض لهيرغب في التغيير و اللجوء إلى الأساليب العدائية وقد يؤدي إلى تحول هذا الشخص إلى شخص متنمر هو عندما يتعرض شخص ما للتنمر يبدأ في الانسحاب من المجتمع و كل الأنشطة و التجمعات المحيطة به و يصبح : شخصا منعزلا و مناشد نتائج التنمر قسوة و التي تحدث بكثرة هي انتحار الشخص الذي يتعرض للتنمر حيث انه يكون معذبا و يشعر بالا ضطهاد 6 الأخر حيدا ، و يا دور الأهل و المدرسة تجاه التنمر ؛ و على الأهل الاهتمام بأبنائهم بشكل جيد و معرفة أفعالهم و ما يقومون به و ما يحدث لهم ، فإذا علم الأهل بأن طفلهم متنمر لا يج ب عليهم التعجل بتصديق ذلك و لكن يجب وضع أسلوب مناسب لمراقبة سلوكيات هذا الطفل و هذا بالتعاون مع المدرسة بالطبع ، يجب معاملة الطفل المتنمر بشكل هادئ و الحديث معه بشكل مناسب حتى يتقبل فكرة أن التنمر شيء سيء و يجب عليه التوقف ع نه و يجب شرح النتائج التيؤدي عليها فعل التنمر كما يجب على الأهل معرفة المشكلة التي تسببت في أن يتصرف هذا الطفل بهذا الشكل و وضع حل لهذه المشكلة و يجب مراقبة أحوال النفسية و عدم السماح له بمشاهدة أفلام التليفزيون التي يظهر فيها عنف أو أشياء لا تليق بسنه ، كما أن للمدرسة دور كبير في هذه القضية و المدرسة مؤسسة تربية بجانب المهمة التعليمية لها و يجب أن تتصدى المدرسة لظاهرة التنمر و ذلك من خلال وضع قواعد حاز متلها و تعريف التلاميذ بها و بالنتائج الضارة لها ، كما أنه يجب حماية كل الطلاب من التعرض لأي شكل من أشكال الإيذاء . 9 كيفية علاج ظاهرة التنمر : و لكل مشكلة مهما كانت صعبة او خطيرة حل و علاج ، و يمكن معالجة ظاهرة التنمر و منع حدوثها من خلال زرع الأخلاق و القيم و المبادئ الدينية في الأطفال منذ الصغر و تعريفهم بكل هذه القيم من احترام الآخرين و عدم الإساءة إليهم بأي شكل من الأشكال ، يجب أن يحرص أولياء الأمور على توفير الظروف المناسبة التي ينشأ فيها أطفالهم حتى ينشئوا بشكل خالي من العقد النفسية ، ال عمل على تقوية الثقة بالنفس لدى الأطفال حتى تتشكل شخصياتهم ، كما إن للقنوات الفضائية دور أيضا وذلك من خلال بث البرامج الدينية و برامج التوعية و الأعمال الفنية المناسبة للأطفال و الخالية من المشاهد العنيفة أو الألفاظ البذيئة ، مراقبة استخدام الأبناء للإنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي ، و تجنب الفراغ و استغلال الأوقات في تعلم الأشياء المفيدة و تنمية المواهب لدى الأطفال أو ممارسة الرياضة ، و على الدولة من القوانين التي تضع عقوبات صارمة على من يقوم بفعل التنمر الأشخاص و تعريضها للأذى بأي شكل ممكن . خاتمة عن التنمر : ظاهرة التنمر من أكثر الظواهر التي تؤثر سلبا على المجتمع ، حيث أن الأخطار النفسية التي تقع على الشخص الذي يتعرض للتنمر تعزله عنالمجتمع و تجعله يفقد الثقة في نفسه و في المجتمع المحيط به وربما يلجأ لإيذاء نفسه أو الآخرين أو قد يصل الأمر إلى الانتحار ، و يجعل على المجتمع بأكمله التكاتف و التعاون من أجل القضاء على هذه الظاهرة وذلك من خلال نشر الوعي الكافي لدى أولياء الأمور و أطفالهم و من خلال مشاركة المدارس أيضا و واجب الدولة هو معاقبة من يرتكب هذا الفعل المؤذي في حق أي شخص آخر القضاء على ظاهرة التنمر يجب أن يكون على رأس أولوياتنا لان التنمر ظاهرة خطيرة لا تقل خطورة عن ظاهر : التحرش أو ظاهرة الإدمان .