التَّنَمُّر أو المقاهرة يظهر أحيانًا على شكل المقارنة والمعايرة، هو شكل من أشكال الأذية الموجهة بغرض الإيذاء النفسي، لكن أحيانًا قد يرافقها بعض التعرّض أو الاستعراض أو التهجُّم الجسدي، والموجه للإيذاء النفسي من فرد أو مجموعة نحو فرد أو مجموعة أخرى غالبًا ما تكون ذات قدرات أضعف للدفاع عن نفسها. التنمر قد يكون بأشكال مختلفة؛ لفظيا أو جسديا أو حتى بالإيماءات، أو غيرها من أساليب الإكراه الأكثر دهاء مثل التلاعب. يمكن تعريف التنمر بطرق مختلفة وكثيرة. وعلى الرغم من أن المملكة المتحدة ليس لديها حالياً تعريف قانوني للتنمر ، إلا أن بعض الولايات الأمريكية تملك قوانين ضدها. عادة ما يستخدم التنمر في إجبار الآخرين عن طريق الخوف أو التهديد.يمكن الحد من التنمر عن طريق تعليم الأطفال المهارات الاجتماعية للتفاعل الناجح مع العالم. وسوف يساعدهم ذلك على أن يكونوا أشخاصا بالغين منتجين عندما يتعاملون مع بعض الناس المزعجين. تعريف التنمر : التنمر هو سلوك عدواني متكرر يهدف للإضرار بشخص آخر عمداً، يتميز التنمر بتصرف فردي بطرق معينة من أجل اكتساب السلطة على حساب شخص آخر.يمكن أن تتضمن التصرفات التي تعد تنمرا التنابز بالألقاب،يمكن أن يتصرف المتنمرون بهذه الطريقة كي يُنظر إليهم بأنهم محبوبون أو أقوياء أو ربما أجل لفت الانتباه. ويمكن أن يقوموا بالتنمر بدافع الغيرة أو لأنهم تعرضوا لمثل هذه الأفعال من قبل. أثار التنمر : يمكن أن تكون آثار التنمر خطيرة جداً، بل ومن الممكن أن تؤدي إلى الوفاة. وتقول موناى أومور الحاصلة على الدكتوراه في مركز مكافحة التنمر، أن «هناك هيكل نامي من الأبحاث توضح أن الأفراد، سواء كانوا أطفال أو بالغين والذين يتعرضون باستمرار للسلوك التعسفي، يكونون معرضين لخطر الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي والتي من الممكن في بعض الأحيان أن تؤدي إلى الانتحار».يمكن أن يعاني ضحايا التنمر من مشاكل عاطفية وسلوكية على المدى الطويل. حيث قد يسبب التنمر الشعور بالوحدة، والاكتئاب والقلق وتؤدي إلى تدني تقدير الذات، فيمكن أن يحدث في أي جزء تقريباً داخل أو حول محيط مبنى المدرسة، وعلى الرغم من ذلك فأنه يحدث في أكثر الأحيان في قاعات التربية البدنية، أو في حافلة المدرسةوأماكن انتظار الحافلات، والفئات التي تتطلب فريق عمل أو جماعات الأنشطة المدرسية. أحياناً ما يكون التنمر في المدارس من مجموعة من الطلاب لديهم القدرة على عزل أحد الطلبة بوجه خاص ويكتسبوا ولاء بعض المتفرجين الذين يريدون تجنب أن يصبحوا هم الضحية التالية. ويقوم هؤلاء المتنمرون بتخويف واستنزاف قوة هدفهم قبل الاعتداء عليهم جسدياً. غالباً ما فالأشخاص الذين يمكن اعتبارهم أهداف معرضة للتنمر في المدرسة هم التلاميذ الذين يعتبرون في الغالب غريبي الأطوار أو مختلفين عن باقي زملائهم،وفقا لمعهد التنمر في أماكن العمل والمآسي فإن التنمر يعتبر «فعل سيئ متكرر ضارة بالصحة، أو سلوك تهديدي ومهين وترهيبي، أو التخريب الذي يتداخل مع العمل أو مزيج من هذه العناصر الثلاثة».وتظهر الإحصاءات أن معدل التنمر أكبر 3 مرات من التمييز غير القانوني، وعلى الأقل أكبر 1600 مرة من العنف في أماكن العمل. كما تظهر الإحصاءات أيضاً انه في حين أن موظف واحد من بين 10,000 موظف يكون ضحية للعنف في العمل، فهذا يعني أن هناك واحدا من بين كل ستة موظفين في العمل يواجهون التنمر في أماكن. تعتبر التنمر أقل شيوعاً من التحرش الجنسي ولكن ليس أقل من الإساءة اللفظية التي تتكرر أكثر من التنمر.وخلافا عن شكل التنمر في المدارس الذي يتعلق أكثر بالإيذاء الجسدي، فإن التنمر في العمل غالباً ما يحدث داخل القواعد المؤسسة والسياسات للمنظمة والمجتمع. وليس بالضرورة أن تكون هذه الأعمال غير قانونية، وربما حتى لا تكون ضد أنظمة الشركة، ومع ذلك تكون الأضرار التي لحقت بالموظف المستهدف وللروح المعنوية لمكان العمل واضحة.الذي يستعين بالمعلومات وتقنيات الاتصالات مثل الرسائل الإلكترونية والهواتف المحمولة والرسائل النصية والفورية ومواقع الإنترنت الشخصية التشهيرية والمدونات والألعاب على الإنترنت ليدعموا تصرفا عدائيا يتسم بالتكرار التعمد من قبل فرد أو مجموعة، ويهدف لإيذاء الأخرين» يمكن للمتنمرين أن ينشئوا مدونات لترهيب الضحايا على مستوى العالم.

Summarized by © lakhasly.com