

أنواعه وأسبابه وآثاره وطرق التعامل مع المتنمر التنمر هو إساءة استخدام الشخص (المتنمر) لسلطته أو نفوذه في علاقاته مع الآخرين، من خلال السلوكيات اللفظية أو الجسدية، وهكذا، أو الإيذاء باليد، أو التجاهل. أي لا يكون المقصود من هذا الفعل شخصٌ بعين ذاته؛ بل فقط إظهار هذه العادة السيئة وإخراجها للجميع. سواء نفسياً أو غير ذلك. كمثال أيضاً، وتحولت بسبب تضخمها الهائل؛ إلى قضية نفسية يجب حلها لأنها توقع ضحيتها في مشاكل نفسية ربما لن يخرج منها حتى بعد البلوغ. أنواع التنمر يحدث التنمر في روتين حياتنا بصور عديدة أبرزها: \* التنمر اللفظي: أي توجيه لشخص آخر كلمات مهينة ومسيئة تقلل من شأنه أمام الآخرين أو تجعله يشعر بالعيب تجاه أمرٍ ما لا يصح أصلاً أن يشعر بالخزي بسببه، ويحدث فعل التنمر الكلامي عندما يتطفل إنسان على إنسان آخر بهذه الكلمات، \* \* التنمر الاجتماعي: تنمر على مستوى أكبر وأضخم، ومن الأمثلة عليها أن تطلب من الآخرين أن لا يكونوا ودودين أو أصدقاء مع شخص معين، أو إخراج شخص ما أمام أعين الناس أو بث الشائعات المغرضة عن شخص أو الإساءة لسمعة شخص ما. \* التنمر البدني: وهو تنمر عبر الإيذاء الجسدي للضحية بأنواع مختلفة من الضرب والإساءة أو جعل شخص يتعثر عن قصد أو دفعه، كما ويشير هذا التنمر إلى كسر أشياء تخص شخص ما فقط لإزعاجه والتكبر عليه، \* التنمر الإلكتروني: التنمر نفسه لكن من وراء شاشة، حيث يقوم صاحب هذا الفعل بكتابة تعليقات مهينة أو مستفزة أو تطبيق كافة أنواع التنمر السابقة (عدا الملموس بلا شك) داخل شبكة الإنترنت، أي التقليل من شأن شخص ما أو تشويه سمعته أو الافتراء عليه وما إلى ذلك عندما ننظر لمفتعلي هذه التصرفات فسوف تشتعل فينا رغبة لكرههم أو الانتقام منهم بطريقة أو بأخرى، ولكن في الحقيقة من يقوم بهذا الفعل هو نفسه ضحية لمشاكل نفسية يخفيها عن الجميع ويعكسها على حياته عبر الإساءة للآخرين. يعكس الناس المتنمرون مشاكلهم النفسية على الآخرين، ذلك لأنهم يريدون أن يظهروا بمظهر معين أمام عين العوام، ولكنهم في الحقيقة ليسوا كذلك. هي التخلص من تآنيب الضمير وعدم الرضا عن النفس عبر تدنيس حياة الآخرين وتخفيضها إلى مستوى حياتهم كي يشعر الشخص ببعض الراحة والاطمئنان لأنه ليس "الوحيد" من يعاني من مشاكله، وحلها يبدأ بالإدراك البسيط أنها مجرد مشكلة يمكن العمل على حلها ثم الشعور بالقناعة لما قُدرَ على الإنسان وبعدها الانطلاق من هناك. \* وأظهرت نتيجة استفتاء بمشاركة الكثير من الناس، أن من يقوم بفعل التنمر لا يمضي وقت كافٍ مع أسرته، وآخرون من يعترفون بوجود مشاكل عائلية بشكل يومي في بيوتهم، وللأسف يؤكد الاستفتاء نفسه بأن الأشخاص الذين كانوا ضحية التنمر، هذا وتشير مصادر أخرى إلى أن التنمر يحدث بسبب مشاكل شخصية بحتة: آثار التنمر علينا أن نتخلص من هذه الأفعال في حياتنا والمساعدة على القضاء عليها، \* نمو مشاعر متزايدة من الوحدة والحزن. \* قلة الاهتمام في نشاطات كانت ممتعة في السابق. \* هذه المشاكل السابقة قد تستمر بالوجود حتى بعد الوصول إلى سن البلوغ. وانخفاض في معدل أداء الطالب في الامتحانات، وهو ما حدث في بعض المدارس خلال التسعينات، \* من يشهد فعل التنمر لشخص آخر، قد تظهر عليه آثار هو الآخر مثل زيادة في رغبة التدخين وشرب الكحول واستخدام المخدرات (في المجتمعات الغربية أكثر من غيرها)، في حال واجهك شخص متنمر: \* كن واثقاً بنفسك دائماً: لا تدع من أمامك يشعر بأنك لا تستحق احترامه، مهما يكن، بل ابقِ واثقاً من نفسك ومن أجوبتك وتصرفاتك، واجعله يشعر بذلك، من الأفضل أن تردّ عليه بلغة التهذيب والاحترام، فهو بذلك سيفقد الأمل في تهديمتك. \* كُن حازماً ولطيفاً في نفس الوقت: لا تدع مجاًلاً للمتنمر بأن يستفزك أو أن يتحدك، اكتفِ بلغة بسيطة وهادئة أثناء كلامك. عندما يعرف كلُّ حدّه؛ لن يتجرأ على تجاوزه.