**ظاهرة التنمر: أسبابها، أنواعها، وأثرها على الفرد والمجتمع**

يُعتبر التنمّر أحد أخطر الظواهر التي باتت منتشرةً وبشكلٍ كبير في العديد من المجتمعات العالميّة، وأصبحنا نرى هذهِ الظاهرة الخطيرة في كل الطبقات الاجتماعية وفي كل مكان حولنا إن كان في المنزل، مكان العمل، والجامعة، فيما يلي سنُسلّط الضوء على موضوع ظاهرة التنمّر، وأنواع التنمر، وأسباب التنمر، وأبرز طرق علاج التنمر.

أعلى النموذج

أسفل النموذج

تعريف التنمر:

[التنمّر](https://www.annajah.net/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D9%8A-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%D9%87-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87-article-26224): هو عبارة عن سلوك عدواني مُتكرّر يهدف للإضرار بشخص آخر بشكلٍ مُتعمّد، وهذا العدوان قد يكون جسدي أو نفسي، ويمكن أن تتضمّن التصرفات التي تعد تنمّرًا التنابز بالألقاب، أو الإساءات اللفظية أو المكتوبة، أو الاستبعاد من النشاطات، أو من المناسبات الاجتماعية، أو الإساءة الجسدية، أو الإكراه. ومن أسبابه حب الطرف المتنمر لهذه التصرفات هو لفت انتباه الآخرين له، والظهور كشخصٍ قوي وصلب والرغبة بالقيادة وحبّ الذات والغيرة.

ويُمكن أن يتصرّف المتنمرين بهذه الطريقة كي يُنظر إليهم على أنهم محبوبون أو أقوياء أو قد يتم هذا من أجل لفت الانتباه، ويمكن أن يقوموا بالتنمر بدافع الغيرة، أو لأنّهم تعرضوا لمثل هذه الأفعال من قبل..

ويمكن أن يحدث التنمّر في أي مكان تتفاعل فيه البشر مع بعضها البعض، ويشمل ذلك المدارس والكنائس وأماكن العمل والمنازل والأحياء، حتّى أنه عامل شائع في أسباب الهجرة، ويمكن أن يوجد التنمر بين الفئات الاجتماعية والطبقات الاجتماعية وحتى بين البلدان.

انواع التنمّر:

يُمكن تقسيم التنمّر إلى عدة أنواع بحسب الدراسات التي أجرتها العديد من المنظمات العالميّة، وأهم أنواع التنمر:

1. التنمّر اللفظي:

ينطوي التنمر اللفظي بشكل أساسي على الإهانات والاستهزاء والنداء بالأسماء وأنواع أخرى من الإساءة اللفظية.  
ولا يقتصر التنمر اللفظي على الأطفال في ساحة المدرسة بل غالبًا ما يكون البالغون من أسوأ الجناة لارتكابهم التنمر اللفظي الشرير.  
ويمكن أن يبدأ التنمر اللفظي بغض النظر عن عمر المتنمر بمضايقة أو إهانة طفيفة لكن هذا يمكن أن يتصاعد بسرعة إلى عنف لفظي يتسبب في ضرر جسيم لضحيته، والذي يمكن ان يتحول إلى التنمر الجسدي.

1. التنمّر الجسدي أو البدني:

وهو تعرض الإنسان لبعض السلوكيات المسببة للإحراج والضرر، كالضرب الشديد، السرقة، الإهانة، الإيذاء الجسدي، ودفعهِ بقوة وترك آثار وعلامات على جسدهِ.

1. التنمّر الاجتماعي:

 هو إلحاق الإيذاء المعنوي بالشخص كتركهِ وحيدًا، ودفع الآخرين إلى ترك صحبتهِ، وإخبارهم بعدم مصادقتهِ أو التعرّف إليهِ، بالإضافة لتداول الأقاويل الكاذبة بطريقة متعمدة.

1. التنمّر الجنسي:

وهو إيذاء الشخص عن طريق [استخدام الألفاظ الجنسيّة](https://www.annajah.net/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AD%D8%B1%D8%B4-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%86%D8%B3%D9%8A-%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87-article-24246) السيئة التي تجرحه وتؤذيهِ، بالإضافة لاستخدام الملامسات غير لائقة.

1. التنمّر في العلاقات الشخصيّة والعاطفيّة:

وهو التنمّر الذي يعني إيذاء الشخص عن طريق نشر الأكاذيب عنه، والشائعات التي تسعى لتشويه سمعتهِ، وتعريضهِ للفضائح، وإبعادهِ والصدّ عنه.

1. [التنمّر الإلكتروني](https://www.annajah.net/%d8%b8%d8%a7%d9%87%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%86%d9%85%d8%b1-%d8%a7%d9%84%d8%a5%d9%84%d9%83%d8%aa%d8%b1%d9%88%d9%86%d9%8a-%d9%88%d8%a2%d8%ab%d8%a7%d8%b1%d9%87%d8%a7-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d9%84%d8%a8%d9%8a%d8%a9-%d8%b9%d9%84%d9%89-%d8%a7%d9%84%d8%b4%d8%ae%d8%b5-article-26261):

وهو التنمر الذي يعتمد على استخدام المعلومات، وتقنيات الاتصال ووسائل التواصل الاجتماعي، من أجل تنفيذ تصرفات عدوانيّة وهجومية على الآخرين وأذيتهم والتجريح بهم.

1. التنمّر النفسي:

وهو الذي يعتمد على استخدام النظرات والهمسات وما شابه من هذهِ الحركات، من أجل إزعاج الطرف الآخر وإلحاق الأذى النفسي به.

1. التنمّر المدرسي:

 هو عبارة عن أفعّال سلبيّة متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الضرر بتلميذٍ آخر، وهذهِ الأفعال السيئة من الممكن أن تكون تهديد بالكلمات كالتوبيخ، الإغاظة، الشتائم، والتهديد بأشياء مخيفة ومزعجة، أو أن تكون بالاحتكاك الجسدي المباشر كالضرب، الدفع، الركل، أو قد تكون بعيدة عن الكلمات أو الضرب الجسدي، كالتكشير بالوجه، واستخدام بعض العبارات غير اللائقة، وكل هذا يهدف إلى إزعاج الطالب المتعرّض للتنمّر والرغبة في عزله عن المجموعة.

1. التنمّر في أماكن العمل:

 هو التنمّر الذي يحصل بين زملاء العمل، أو المشاكل التي تحصل بين الرؤساء والمرؤوسين.

1. التنمّر الأسري:

وهو التنمّر الذي يحصل من قبل الوالدين على الأبناء، أو بين الإخوة، أو بين الزوجين والأقارب.

1. التنمّر السياسي:

وهذا التنمّر يحصل عندما تُسيطر دولة قوية على دولة أضعف منها، ويتم عن طريق القوة، والتهديد، والوعيد، واستخدام قوة السلاح والقوة العسكريّة.

1. التنمر ضد المرأة:

انتشار هذه الظاهرة يطرح الكثير من التساؤلات عن دوافع هذا الانتشار، وأسبابه، وطبيعته، وكيف يمكن أن نحمي النساء منه ومن تأثيره على شخصياتهن وسلوكهن، ويأخذ التنمر ضد المرأة أشكالاً عديدة تأثر على شخصياتهن وسلوكهن منها الاعتداء الجسدي (الضرب، شد الشعر، الطعن، الصفع، الركل، الخدش، العض)، أو الاعتداء اللفظي (الاستهزاء والتقليل من شأنها، الشتم، التنابز بالألقاب، وغيرها)، أو الاعتداء الجنسي.

وللأسف في الوقت الحالي ومع انتشار التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي أصبحت المرأة تُعاني شكلاً آخراً من أشكال التنمر، ألا وهو [التنمر الإلكتروني](https://www.annajah.net/%d8%b8%d8%a7%d9%87%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%86%d9%85%d8%b1-%d8%a7%d9%84%d8%a5%d9%84%d9%83%d8%aa%d8%b1%d9%88%d9%86%d9%8a-%d9%88%d8%a2%d8%ab%d8%a7%d8%b1%d9%87%d8%a7-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d9%84%d8%a8%d9%8a%d8%a9-%d8%b9%d9%84%d9%89-%d8%a7%d9%84%d8%b4%d8%ae%d8%b5-article-26261) لابتزازها، ومضايقتها، وتهديدها.

والنساء المستهدفات من التنمر الإلكتروني هن الشخصيات الإعلامية والنساء اللواتي يشغلن مناصب عامة، بالإضافة إلى المدونين، والسياسيين، والصحفيين، والمشاهير من النساء، كما أنَّ هذا التنمر لا يحدث من الرجال فقط ضد النساء، إنما يمكن أن تقوم به النساء ضد بعضن، وذلك بدافع إما الغيرة، أو نقص تقدير الذات واضطراب الشخصية.

أسباب التنمر:

هناك العديد مت الأسباب التي تؤدي الى التنمر، ويمكن تلخيص هذهِ الأسباب بـ:

1. الإصابة بمشكلة [اضطراب الشخصية](https://www.annajah.net/%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%A9-tag-505) ونقص تقدير الذات.
2. الإدمان على اتباع بعض السلوكيات العدوانية.
3. الإصابة ببعض الأمراض النفسيّة و[الاكتئاب النفسي](https://www.annajah.net/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-%D9%88%D8%AA%D8%B9%D9%8A%D8%B4-%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%B3%D8%B9%D9%8A%D8%AF%D8%A9-article-25360).
4. التفكك الأسري، وانشغال الأب والأم عن القيام بدورهم الأساسي في تربية الأبناء وتحسين أو تقويم سلوكهم، واهتمامهم فقط بالجانب المادي وجني الأموال.
5. اتّساع الفجوة بين الطبقات في المجتمع من الناحيّة الاجتماعيّة والمادية.
6. انتشار [الألعاب الإلكترونيّة](https://www.annajah.net/%D8%A3%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D9%88%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-article-24393) التي تُشجّع على العنف، وتغرس في عقولهم فكرةً مهمة وهي أنّ العنف هو وسيلة أساسيّة للسيطرة على الآخرين والتحكّم بهم.
7. غياب دور المدرسة في تقويم الطلاب ونشأتهم بطريقةٍ إيجابيّة، وغياب الأنشطة التي تساعد على تعزيز روح التعاون والانتماء بين الطلاب.
8. غياب الوعي الديني والأخلاقي، وعدم الالتزام بالقواعد الدينيّة المفروضة، مما يدفع بالشباب إلى عدم مراعاة مشاعر الآخرين والاستهزاء بهم.

ماهي أعراض التنمر؟

يُعاني الفرد الذي يتعرّض للتنمّر من بعض الأعراض الغريبة والتي تظهر عليهِ بشكلٍ واضح مثل:

1. [تقلّب الحالة المزاجيّة](https://www.annajah.net/6-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%AA%D9%82%D9%81-%D9%88%D8%B1%D8%A7%D8%A1-%D8%AA%D9%82%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B2%D8%A7%D8%AC-article-23759) والشعور بالخوف الدّائم.
2. ظهور بعض الكدمات على مناطق متفرقة من الجسم.
3. فقدان الشهيّة إلى الطعام، أو زيادتها، وفقدان قدرته على النوم، ورؤية الكوابيس المزعجة.
4. عدم الرغبة بالاختلاط مع الآخرين أو الخروج في نزهات.
5. الاحتفاظ ببعض الأدوات الحادة للدفاع عن النفس كالسكاكين مثلًا.
6. عدم الرغبة بالمشاركة بالأنشطة بمختلف أنواعها وابتعاده عن اصدقاءه وزملائه.
7. الإصابة بالعصبيّة الشديدة.

الآثار السلبيّة للتنمر:

1. لجوء الشخص الذي تعرض للتنمّر إلى استخدام إسلوب العنف، مع تحولهِ من شخصٍ ودود ومُحب إلى شخص عدواني ومكروه من قبل كل الأشخاص الذين حوله.
2. التعرّض لحالات مزاجيّة مختلفة ومضطربة كالنوم الزائد عن حدهِ، أو قلة النوم، والإصابة بنوبات من العصبيّة الحادة.
3. ظهور علامات القلق والتوتر على نفسيّة الشخص، بالإضافة [لفقدان الشهيّة](https://www.annajah.net/%D9%81%D9%82%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D9%87%D9%8A%D8%A9-tag-177) لتناول أي نوع من الأطعمة، أو زيادة الشهيّة لتناول الطعام.
4. إصابة الإنسان بالاكتئاب والرغبة بالوحدة والانعزال عن المجتمع.
5. تراجع الحالة النفسيّة للشخص الذي تعرض للتنمّر لدرجة التفكير الجاد بالانتحار وتنفيذه وذلك نتيجة المضايقات الكثيرة التي يتعرضون لها، والتي لا يستطيعون تحملها على الإطلاق.
6. إهمال الإنسان لمظهرهِ الخارجي وعدم الاهتمام بشكلهِ العام، ولا حتّى بالقيام بواجباته اليوميّة والمنزليّة.
7. لجوء الشخص الذي تعرض للتنمّر [لتعاطي المخدرات](https://www.annajah.net/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AE%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D9%87%D8%A7-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87%D8%A7-article-25161) وشرب الكحول الضّارة.
8. تدني احترام وتقدير الشخص المُتنمّر لذاتهِ.

علاج التنمر:

هناك عدة طرق لعلاج التنمر:

1. دعم الأهل للشخص المتعرّض للتنمّر والوقوف بجانبهِ، واحتضانهِ، وعدم التعامل معهُ بقسوةِ.
2. من المهم تثقيف جميع أفراد المجتمع والأطفال والمعلمين والوالدين بطبيعة التنمّر وحقيقتهِ، وفهم سلوكيات الشخص المتعرّض للتنمّر لمساعدته على الخروج من هذهِ الحالة.
3. تعزيز ثقة المتعرّض للتنمّر بنفسهِ، وقدرتهِ على استعادة صحتهِ النفسيّة والمعنوية.
4. تشجيع المتعرّض للتنمّر على المشاركة بالأنشطة الاجتماعيّة، والانخراط في المجتمع.
5. تقديم العلاج النفسي للشخص المتعرّض للتنمّر، واستشارة الطبيب النفسي لمساعدته على علاج هذهِ المشكلة.
6. تربية الأطفال تربية سليمة وعدم استخدام العنف معهم.

وفي الختام:

من المهم معالجة سلوك التنمُّر وتقديم الدعم لضحاياه.

والشخص المتنمريمكن أن تساعده بعض الاستراتيجيات مثل التعليم والتدخل والمشورة من قبل الأفراد على تعلُّم طرائق أكثر إيجابية للتفاعل مع الآخرين ومعالجة أي قضايا أساسية قد تساهم في سلوكهم الغير مقبول والضار بالغير.

أعلى النموذج