

# مفهوم التنمر وأبعاده المتكاملة

دليل معرفي شامل يستعرض التعريفات، الأشكال، الدوافع النفسية، والآثار السلوكية وآليات العلاج

إن التنمر ليس مجرد سلوك عدواني عابر، بل هو ظاهرة مرواغة تتطور بتطور الوسائط الاجتماعية والرقمية، مستهدفةً هدم الاستقرار النفسي للأفراد وتفكيك الروابط المجتمعية. هذا المستند يقدم صياغة متكاملة ومقسمة على ست صفحات لتفكيك الظاهرة والوقاية منها.

## المقدمة والتأصيل اللغوي والاصطلاحي

حظيت ظاهرة التنمر باهتمام متزايد من الباحثين والمؤسسات التربوية نظراً لتأثيرها المباشر على الصحة النفسية ومعدلات الإنتاجية والتحصيل العلمي. لا يقتصر التنمر على فئة عمرية محددة، بل يمتد من الطفولة المبكرة في المدارس إلى البيئات المهنية المعقدة في الشركات والمؤسسات العامة.

في اللغة العربية، اشتُق لفظ "التنمر" من التَّيمَّر، ويُقال "تنمر الشخص" أي ساء خلقه وأصبح يشبه النمر في شراسته وغضبه وتكبره وفرض سطوته. أما من الناحية الاصطلاحية، فيُعرف التنمر بأنه سلوك عدواني متكرر وممنهج، يمارسه فرد أو مجموعة ضد شخص آخر بهدف إلحاق الأذى والضيق به عمداً.

## أولاً: المعايير الثلاثة الحاكمة للسلوك

لكي نميز التنمر عن النزاعات والخلافات الطبيعية العادية التي تحدث بين الأقران، وضع علماء السلوك ثلاثة معايير دولية صارمة إذا توافرت أُطلق على الفعل وصف التنمر:

- التعمد والمقصدية:** يجب أن يكون السلوك العدواني مقصوداً ومخططاً له بهدف إلحاق الأذى النفسي أو الجسدي بالضحية، وليس سلوكاً عفواً أو غير مقصود.
- التكرار والاستمرارية:** أن يتكرر هذا السلوك السلبي بمرور الوقت ضد نفس الشخص، مما يخلق لديه حالة مستمرة من الترقب الخائف والضغط العصبي المزمن.
- اختلال ميزان القوى:** وجود تباين واضح في موازين القوة بين المتنمر والضحية (سواء كانت قوة بدنية، تفوقاً عددياً، أو سلطة اجتماعية ووظيفية)، مما يمنح الضحية من الدفاع عن نفسه.

## أطراف المنظومة التنمرية

تتكون الظاهرة من ثلاثة أركان: المتنمر (المستفيد من فائض القوة والسيطرة)، الضحية (الطرف المستهدف والمستضعف)، والمشاهدون (الأغلبية المحيطة التي يساهم صمتها في استمرار الأذى، أو يساهم تدخلها الإيجابي في رده).

## ثانياً: الأشكال التقليدية للتنمر

يتخذ التنمر صوراً متعددة ومباشرة تتكامل فيما بينها لتشديد الحصار المعنوي والجسدي على الضحية، وأبرز هذه الأشكال التقليدية:

### 1. التنمر البدني (Physical Bullying)

هو الشكل الأكثر وضوحاً وقابلية للرصد والتوثيق، ويتضمن الضرب، الركل، الدفع، القرص، البصق، وإتلاف أو سرقة الممتلكات الشخصية والخاصة بالضحية لإشعاره بالعجز والضعف الجسدي.

### 2. التنمر اللفظي (Verbal Bullying)

يتضمن استخدام الكلمات الجارحة، توجيه الإهانات والشتائم المباشرة، إطلاق الألقاب الساخرة، والتهديد المستمر بإلحاق الأذى. يترك هذا النوع ندوباً نفسية خفية قد تدوم مع الفرد طوال حياته.

### 3. التنمر الاجتماعي والعاطفي (Relational Bullying)

يُعرف بالتنمر غير المباشر، ويتمثل في استبعاد الضحية عمداً من الأنشطة والاجتماعات، نشر الشائعات والأكاذيب لتشويه سمعته، وتحريض الأقران على مقاطعته وتهميشه لانتزاع شبكة الدعم الاجتماعي عنه.

## ثالثاً: الامتدادات الحديثة والمؤسسية للظاهرة

مع تطور أدوات التواصل وتغير طبيعة العلاقات البشرية، ظهرت أنماط جديدة من التنمر تتجاوز الحدود الجغرافية والزمنية التقليدية:

### 1. التنمر الإلكتروني (Cyberbullying)

هو النمط الأسرع انتشاراً والأكثر خطورة في العصر الرقمي، ويحدث عبر منصات التواصل الاجتماعي، تطبيقات المراسلة، وألعاب الإنترنت. يتميز بقدرته على ملاحقة الضحية على مدار الساعة حتى داخل غرفته الآمنة، مع إمكانية إخفاء المتنمر لهويته خلف حسابات وهمية، وسرعة انتشار المحتوى المسيء أمام ملايين المشاهدين، مما يضاعف شعور الضحية بالخزي والاضطراب.

### 2. التنمر المؤسسي والمهني (Workplace Bullying)

يحدث داخل بيئات العمل والشركات، حيث يمارس بعض المدراء أو الزملاء ضغوطاً غير مهنية وممنهجة ضد موظف معين، مثل تكليفه بمهام تعجيزية، تهميش إنجازاته وعرقلة ترقيته، أو انتقاده والسخرية منه أمام رؤوسه لإجباره على الاستقالة وتدمير مسيرته المهنية.

## رابعاً: الدوافع النفسية والاجتماعية الكامنة وراء التنمر

إن فهم الدوافع التي تحرك المتنمر يمثل خطوة أساسية لتجفيف منابع الظاهرة من جذورها، وليس لتبرير السلوك الإجرامي بأي حال من الأحوال:

- **تعويض النقص والسلطة:** يلجأ المتنمر إلى فرض سيطرته لإخفاء مشاعر داخلية بالفشل أو تدني تقدير الذات، فيمنحه إيذاء الآخرين شعوراً وهمياً بالقوة والرفعة.
- **الاضطراب الأسري:** ينشأ معظم المتنمرين في بيئات عائلية سامة تشهد عنفاً أسرياً أو قسوة مفرطة أو إهمالاً عاطفياً، فيقومون بتفريغ هذا الغضب المكبوت على أقرانهم في الخارج.
- **الغيرة والحسد:** استهداف الضحية بسبب تميزها الأكاديمي، تفوقها المهني، أو جاذبيتها الاجتماعية، فيسعى المتنمر لتدمير هذه المزايا لتقليص الفجوة بينهما.
- **الافتقار للتعاطف:** يعاني المتنمر من عجز حاد في الذكاء العاطفي، يمنعه من استشعار حجم الألم النفسي الذي يلحقه بالآخرين، وغالباً ما يصنف أفعاله كـ "دعابة ثقيلة".

## خامساً: الآثار المدمرة واستراتيجيات المواجهة الشاملة

تتجاوز أضرار التنمر لحظة وقوع الفعل، لتمتد كبقعة زيت تؤثر على البناء النفسي والمجتمعي ككل بشكل مباشر بعيد المدى.

### الآثار النفسية والسلوكية

يعاني الضحايا من الاكتئاب، القلق المزمن، الانكفاء الاجتماعي، تراجع الأداء الدراسي والمهني، واضطرابات النوم. وفي الحالات الحادة، قد يتطور الأمر إلى اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD). كما أن المتنمر نفسه يزداد ارتباطه بالسلوكيات الإجرامية والعدوانية في مرحلة البلوغ إذا لم يتم تقويمه.

### استراتيجيات العلاج والوقاية

1. **التوعية وبناء مسارات آمنة:** كسر حاجز الصمت والإنكار، وتوفير صناديق شكاوى أو قنوات إلكترونية سرية للإبلاغ عن الحالات دون خوف من الانتقام.
2. **تمكين الأقران (المشاهدين):** تدريب المحيطين بالواقعة على التدخل الإيجابي لحماية الضحية ورفض سلوك المتنمر، فالصمت يمنح المتنمر شرعية وهمية.
3. **التشريعات الرادعة:** تفعيل قوانين صارمة تجرم التنمر الإلكتروني والمهني والمدروسي، وتضمن المحاسبة الفورية للمخالفين لحماية الكرامة الإنسانية.

## خلاصة واستنتاج

إن كرامة الإنسان خط أحمر لا يقبل التجاوز. القضاء على التنمر لا يتطلب عقاباً رديماً سطحياً فحسب، بل يتطلب صياغة وعي جماعي جديد يرسخ قيم التعاطف، التسامح، وقبول الاختلاف، لتبدأ المواجهة من وعي الفرد وتنتهي بسيادة القانون لحماية المجتمع.