

# ظاهرة التنمر: أنواعها، أسبابها، وطرق علاجها



اعداد  
م.زينب علي

● ما هو التّمر ؟ وماهي انواعه؟

\* لماذا يتّمر بعض الناس ؟

\* لماذا يقع التّمر على بعض الاطفال والشباب ؟

\* ما هي مساوئ التّمر ؟

\* ما الذي تستطيع عمله إذا وقع عليك التّمر ؟

\* ما الذي تستطيع فعله لمساعدة الآخرين الذين يقع

عليهم التّمر

## ما هو التمر؟

- مصطلح يستخدم لوصف أنماط من السلوك المدروس يتراوح من المضايقة أو إخراج الفرد من النمط الاجتماعي العام إلى سلسلة من التهجمات و الاساءة .
- بعض الطرق التي يتم بها التمر على الآخرين هي بمناداتهم بألقاب أو قول أو كتابة أشياء سيئة عنهم ، حرمانهم من المشاركة في النشاطات ، عدم التكلم معهم ، تهديدهم ، جعلهم يشعرون بالضيق أو الخوف ، أخذ حاجاتهم أو إتلافها ، ضربهم ورفضهم ، أو إجبارهم على فعل أشياء لا يريدونها .
- في الحقيقة أن التمر سلوك خاطئ يجعل الشخص الذي يتعرض له يشعر بالخوف وعدم الاستقرار .

## سمات الشخص المتمتمر ؟

- 1 - لم يتعلموا تقبل مسؤولياتهم عن سلوكهم
- 2 - إنكار المسؤولية عن سلوكهم ونتائجهم
- 3 - غير قابل لمعرفة أثر سلوكه على الآخرين
- 4 - لا يرغب في معرفة أي سلوك آخر في التعامل مع الآخرين
- 5 - لا يرغب في العمل مع الآخرين
- 6 - الاعتقاد بأنه المسؤول عن سلوكيات الآخرين وإنه يملك السلطة

لتصحيحها

7 - المراهقة :

- أ - تكثر هذه الظاهرة في المراهقة
- ب - تعزى لأسباب صحية مثل قوة الجسم
- ج - تعود لأسباب سلوكية مثل التدخين ، الغياب ، تدني التحصيل ،

العرق

## لماذا يقع بعض الشباب ضحية للتتمر؟

- 1 - ضعف جسمي ( مرض )
- 2 - تمييز جسمي في الشكل ، حجم الجسم .
- 3 - الالتزام الذاتي والأخلاقي العالي والتسامح المفتوح
- 4 - التحصيل الأكاديمي المميز
- 5 - الشعبية بين الزملاء
- 6 - حس عالي بالكرامة والكبرياء
- 7 - إظهار استقلالية عالية
- 8 - رفض أن يكون تابعا للآخرين
- 9 - حس الفكاهة والمرح
- 10 - التفاؤل والمثالية
- 11 - معطاء .
- 12 - القدرة على تملك مهارات جديدة
- 13 - القدرة على التفكير طويل الامد
- 14 - قليل الاثارة والاستفزاز

# لماذا يعتبر التمر مؤذيا ؟

- 1 - تدمير الكفاءات
- 2 - عدم تعلمهم السلوك المقبول اجتماعيا
- 3 - اشاعة الخوف
- 4 - تدني التحصيل والانجاز للضحايا
- 5 - سيطرة المتتمر وهو غير كفؤ
- 6 - تعزيز السلوكيات غير المرغوبة
- 7 - تأثير سلبي على الصحة الجسمية للأفراد الضحايا والمحيطين
- 8 - تأثير على الصحة النفسية للضحايا والمحيطين
- 9 - اشاعة التمييز العنصري والتفريق الجنسي

# أنواع التتمر

● التتمر الجسدي: هو استخدام القوة البدنية مثل الضرب وإتلاف الممتلكات.



**التنمر الاجتماعي:** يسمّى بالتنمر السري وذلك لصعوبة كشفه ويشمل التنمر الاجتماعي على نشر الإشاعات والأكاذيب، وتهديد الآخرين، ومحاولة تشويه سمعتهم.



التمر اللفظي: تتضمن إهانة الآخرين وتخويفهم، أو استخدام ألفاظ عنصرية أو  
بذيئة.



**التنمر الإلكتروني:** هو الإساءة للآخرين باستخدام الوسائل الرقمية مثل الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي وغيرها، وتتضمن نشر صور وكلمات مسيئة للآخرين، أو نشر الشائعات أو غيرها من الأمور.



## مفهوم التنمر المدرسي

يشير مفهوم التنمر المدرسي إلى السلوك العدواني وغير المرغوب فيه من قبل المجتمع ويكون بين طلاب المدرسة، والذي يدلّ على اختلال في موازين القوة لدى الطالب المتنمر؛ فالطالب الذي يستخدم العنف والقوة البدنية للحصول على ما يريد يدلّ على خلل واضح في الطاقة لديه، ويتضمن التنمر القيام بعدة أمور؛ مثل تخويف الآخرين، واستخدام القوة البدنية للوصول إلى معلومات شخصية، أو لفرض السيطرة على الآخرين، أو مجرد إلحاق الأذى والإساءة لهم، كما يتضمن التنمر القيام بنشر الشائعات الكاذبة حول الآخرين، وبشكل عام فهي تتضمن الهجوم على الآخرين جسدياً أو لفظياً.



## علامات تدلّ على تعرض الطالب للتنمر

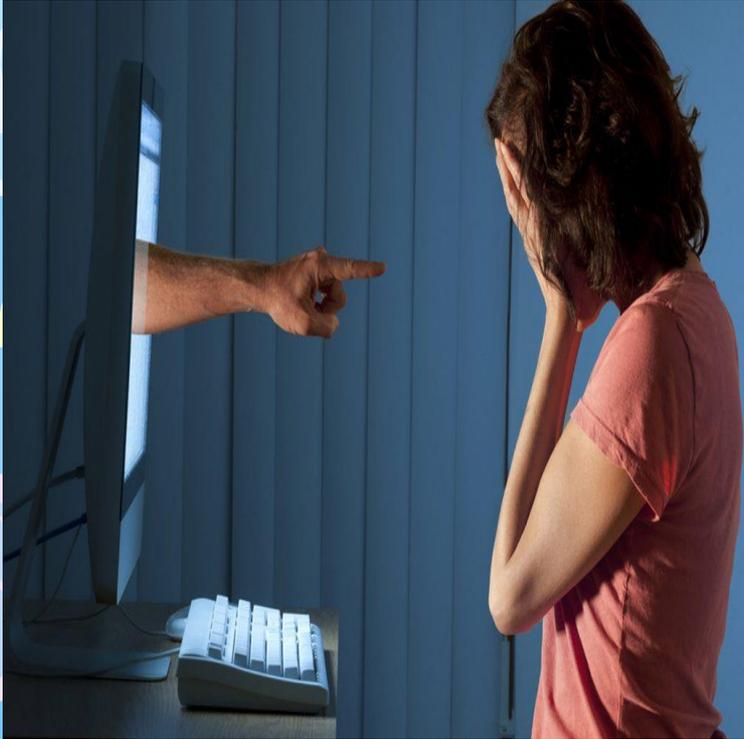
- خوف الطالب من الذهاب للمدرسة، واختلاق الأعذار للتغيب.
- فقدان الطالب للتركيز، والحصول على علامات متدنية.
- السلوك الانعزالي للطالب سواء في المدرسة أو خارج المدرسة.
- فقدان الطالب لثقتة بنفسه.
- ظهور علامات كآبة على الطالب.
- الامتناع عن الخروج من المنزل.
- نقص المال من الطالب بشكل يدلّ على تعرضه للهجوم.
- عودة الطالب إلى المنزل وملابسه ممزقة أو نظارته مكسورة أو فقدان كتبه المدرسية.
- حدوث كدمات وإصابات متكررة في جسمه أو ووجهه.

يجدر بالذكر أن التعرض للتمر لا يقتصر على الأطفال فقط، بل تغلغت هذه الظاهرة الخطيرة لتخترق عالمنا بشكل كبير حتى أصبحت تمارس على الكبار أيضاً! قد يكون السبب في انتشار هذه الظاهرة في الوقت الراهن هو افتحام وسائل التواصل الاجتماعي لحياتنا، إذ يقوم من هم خلف الشاشات بممارسة التمر الإلكتروني عن طريق ذم وسب صاحب كل منشور يظهر أمامهم دون الالتفات إلى كم الضرر الذي سيُلحق بقارئ التعليق المقصود و آثار التمر الإلكتروني السلبية التي قد تدمر هذا الشخص، وتؤكد أن صاحب المنشور أو التعليق لا يستطيع إبداء رأيه حتى وسط الناس في العلن.

### ما هي أشكال و انواع التمر بين الكبار؟

يعتبر الضرب من طرق التمر الشائعة بين الأطفال، وذلك لطبيعة الأطفال الضعيفة وعدم قدرتهم على رد الإساءة في الكثير من الأحيان، لذا لا يكون الضرب شائعاً بين الكبار، بل يمارس بالطرق التالية:

- الأذى اللفظي كإطلاق الألقاب أو الكلمات المسيئة
- الأذى النفسي بالاستقواء والترهيب والتسلط والتقليل من شأن شخص
- الأذى العاطفي من خلال الإحراج الدائم للشخص ونشر الشائعات حوله



## التنمر الوظيفي

يتواجد التنمر في معظم بيئات العمل التي تفتقر للاحترافية والنظام تحت مسمى "التنمر الوظيفي"، وهو سلوك يمارس بشكل متكرر بين زملاء العمل أو يستخدمه المدراء غير الكفو بحق الموظفين الأدنى منهم في التسلسل الوظيفي.



يمارس التمر في العمل بالطرق التالية:

• إهانة لفظية أو إساءة جسدية للموظفين

• اتهام موظف ما زوراً بأخطاء لم يرتكبها

• التقليل من أهمية الموظف في الاجتماعات وبين جموع الموظفين

• السخرية من الموظف أمام الملاء

• التقليل من أهمية عمل الموظف أو إنجازة في العمل

• سرقة إنجاز ما للموظف من قبل زميل له ونسبه إليه أو بتشجيع الآخرين على الانقلاب على الشخص المرغوب التمر عليه

• أن يوكل شخص مسؤول الموظف بالقيام بأعماله وأعمال الآخرين

• العمل على إفشال مشروع موظف ما عن طريق عدم تنفيذ المهمات المطلوبة



كذلك يوجد انواع اخرى للتتمر

-- التتمر النفسي الذي يعتمد على النظرات والهمسات وغيرها من الحركات المشابه

--التتمر الاسري الذي يحدث من قبل الوالدين على الابناء

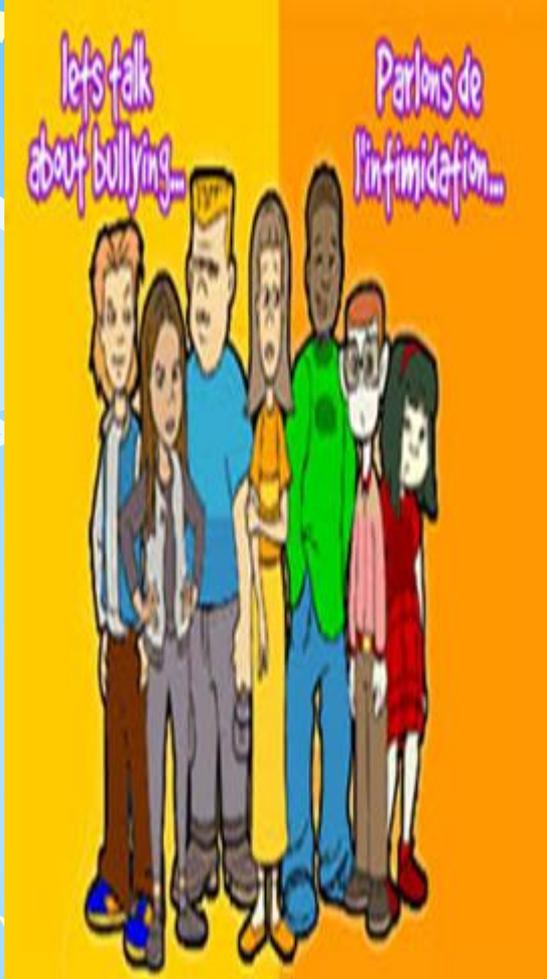
كما يقسم التمر إلى نوعين :

**التمر المباشر:** الذي يقصد به الطعن والصفع والعض وغيرها من الأفعال المؤذية.

**التمر غير المباشر:** وهو الذي يشمل رفض الاختلاط مع الشخص ونقده من حيث الملبس والعرق والدين واللون وغيرها، وتهديده بالعزل الاجتماعي من خلال نشر الشائعات، علاوة على تهديد من يتعامل معه أو يفكر في دعمه.

## حل مشكلة التنمر

كيف يمكن علاج ظاهرة التنمر؟ وكيف يمكن حماية أطفالنا من التنمر أو من التحول إلى متنمرين؟



- تقوية الوازع الديني للأفراد وتقوية العقيدة لديهم منذ الصغر، وزرع الأخلاق الإنسانية في قلوب الأطفال كالتسامح والمساواة والاحترام والمحبة والتواضع والتعاون ومساعدة الضعيف وغيرها
- الحرص على تربية الأبناء في ظروف صحية بعيداً عن العنف والاستبداد.
- تعزيز عوامل الثقة بالنفس والكبرياء وقوة الشخصية لدى الأطفال.
- على المحطات التلفزيونية العمل على بث البرامج التعليمية والدينية والوثائقية الهادفة وتجنب البرامج العنيفة، وحتى إن لم تغير المحطات سياستها، على الأهل اختيار الإعلام المناسب لأطفالهم.

● متابعة السلوكيات المختلفة للأبناء في سن مبكرة والوقوف على السلوكيات الخاطئة ومعالجتها.

● مراقبة الأبناء على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والانتباه لأي علامات غير عادية

● الاستماع إلى المعلمين والمرشدين الاجتماعيين والنفسيين في المدارس والحرص على اللقاءات الدورية معهم والأخذ بأرائهم.

● الانتباه إلى أي علامة من علامات التمر المذكورة سابقاً في حال ظهرت على الطفل والحديث معه على الفور بهدوء.

● عرض الشخص المتمر أو الضحية على أخصائي نفسي أو اجتماعي.

● يتوجب على الحكومات وضع قوانين صارمة لمعاقبة ممارسي التمر بكافة أشكاله.

## طرق مواجهة التمر الوظيفي



أولاً، يجب التعامل مع جميع المواقف باحترافية عالية، والتفكير مراراً وتكراراً بردود الفعل، ودراسة عواقب الأمر، والنصيحة الذهبية هنا أن لا تفقد أعصابك بأي شكل من الأشكال حتى لا تفقد حقوقك.

يتوجب على الموظف الذي يتعرض للتمر أن يتسلح بالثقة ويتحلى بالشجاعة الكافية لمواجهة التمر ووضع حد لتصرفاته وعدم إتاحة الفرصة له للتمادي أكثر، ولا يعتبر الصمت أداة فعالة في هذا الموقف، هذا ويتعين على من يتلقى التمر عدم السماح لأي شخص بالتقليل من عمله وإنجازاته، وعليه إظهار تقدير عمله على الملأ.

## ما الذي تستطيع عمله إذا وقعت ضحية للتتمر ؟

إن النجاح في السيطرة على التتمر أمر صعب ، ولكن تذكر أنك لست انت المشكلة ، بل المتتمر هو المشكلة .

وأن لك الحق أن تشعر بالأمن والحماية ، وإذا كنت متميزا بطريقة ما ، فعليك أن تفتخر بذلك .

اصمد ، وابق على تواصل مع اصدقائك لأطول مدة ممكنة .

المتتمرون لا يستطيعون قنص ضحاياهم إذا كانوا ضمن مجموعات متماسكة .

ربما حاولت تجاهل المتتمرين ، وطلبت منهم أن يتوقفوا عن أفعالهم وابتعدت عنهم عندما يبدوون ممارسة تمرهم .

## ما الذي تستطيع عمله إذا وقعت ضحية للتتمر ؟

إذا مورس عليك التتمر ، يجب أن تخبر أحد الراشدين الذين تثق بهم ، هذا ليس رواية أخبار فلك الحق أن تكون آمنة ، والراشدون قادرون على فعل أشياء يمكنها وقف التتمر .

حتى لو ظننت أنك قادر على حل المشكلة بنفسك ، أخبر أحد الراشدين على كل حال ، لأن هذا ربما يتكرر ، والشخص الراشد الذي يمكن أن تثق به يمكن أن يكون معلما أو مدير مدرسة ، أو أحد الوالدين ، أو أحد الأقارب أو صديق للوالدين ، وإذا شعرت بصعوبة الحديث عن مشكلتك اكتبها إذا كان ذلك أسهل عليك وأعطها للشخص الراشد الذي تثق به .

## ما الذي يمكن أن تقدمه لشخص وقع ضحية التمر؟

- 1 - يتحدث عن حادثة التمر وتفسير لماذا حدث ذلك
- 2 - تعليمه كيفية التعامل مع التمر وعدم حل المشكلة بطريقة خاطئة بل الحديث مع بالغ أو معلم أو مع مدير مدرسة .
- 3 - اتخذ اجراء حاسم إذا كنت معلم أو مدير مدرسة .
- 4 - تابع كل من الضحية والمتهم .
- 5 - علم المتهم سلوكيات جديدة
- 6 - علم الضحية التعامل مع الناس باختلاف قدراتهم .

