التنمر كعائق يحول دون التمتع بحياة أمنة وكريمة خالية من مظاهر العنف والكراهية

تفشي ظاهرة التنمر داخل المجتمع

إعداد/ د. عائشة محمد

يوليو 2022

FDHRD

التنمر كعائق يحول دون التمتع بحياة امنه وكريمة خالية من مظاهر العنف والكراهية

" تفشي ظاهرة التنمر داخل المجتمع"

ملتقي الحوار للتنمية وحقوق الإنسان

مؤسسة أهلية– مشهرة برقم 6337 لسنة 2005 –غير حزبية

لا تهدف إلى الربح، ويخضع نظامها الأساسي للقانون رقم 149 لسنة 2019 الخاص بالجمعيات الأهلية والمؤسسات الخاصة.

الموقع الإلكتروني:

https://www.fdhrd.org/

©2ALL RIGHTS RESERVED- 202

FDHRD

التنمر كعائق يحول دون التمتع بحياة امنة و كريمة خالية من مظاهر العنف والكراهية ©

تفشي ظاهرة التنمر داخل المجتمع

مقدمة:

يعد التنمر من السلوكيات الهدامة في المجتمع، والتي تتنافى مع المبادئ والقيم والأخلاق الإنسانية الرفيعة والأخوة والمساواة بين البشر، وهو فعلٌ قبيح وخلق سيئ يسبِّب الأذى لكثير من الناس الذين يتعرضون لفعل التنمر ويعِّرض حياتهم لخطر التدمير، إضافة إلى الأذى النفسي الكبير الذي يصيبهم والعديد من الأضرار الأخرى التي تلحق بمن يتعرَّض لفعل التنمُّر، كما أنَّ التنمر من الأفعال التي تتعارض مع أخلاقيات الدين الإسلامي التي تنص علي المساواة و احترام الجميع و عدم الإساءة إلي أي شخص، فالتنمر هو شكل من أشكال العنف والإيذاء والإساءة التي تكون موجهة من فرد أو مجموعة من الأفراد إلى فرد أو مجموعة من الأفراد حيث يكون الفرد المهاجم أقوى من الأفراد الباقين.

و من المعلوم ان هناك علاقة واضحة بين مفهوم العدوان والعنف والتنمر، فالبعض يعتبر العنف صورة متطرفة من العدوان، فالتنمر هو عدوان عام ومتعمد، قد يكون ماديا أو لفظيا او جسديا أو من خلال استخدام التكنولوجيا، وعلى ذلك فالتنمر هو أحد أشكال السلوك العدوانى، كما أن التنمر قد يؤدى الى العنف الشديد بين التلاميذ فى المدارس،كما انه يرسل رسالة سلبية ألطفالنا بأنهم عديمو القيمة، أو غير مرغوب فيهم، أو غير محبوبين، أو مهددون من قبل أطفال آخرين إذا لم يلبوا لهم احتياجاتهم أو يصبحوا تابعين لهم بشكل مهين.

و التنمر هو أحد أساليب العنف النفسي والجسدي التي يمارسها فرد أو مجموعة أفراد على فرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين، ويكون عادةً الشخص الذي يمارَس عليه التنمُّر أضعف من الشخص المسيء أو المتنمّر، حيثُ يتبع المتنمر أساليب عديدة للتنمر، أهمها السخرية من الشخص الآخر والإساءة إليه باللفظ من خلال الاستهزاء والحطِّ من شأنه بشكل دائم بألفاظ خادشة ومستفزة وجارحة، كما يلجأ المتنمِّر إلى مختلف وسائل الإيذاء كالتحرَّش الجسدي أو الضرب أو الإيقاع بالشخص الآخر بهدف إفساد حياته وجعله يشعر بالضعف والمهانة.

رغم أن التنمر ظاهرة مجتمعية تنتشر في عالم الكبار كما في عالم الصغار، فإن تأثيراته المزعجة تكون أكثر وضوحًا عند الأطفال بسبب عدم اكتمال نمو جوانبهم النفسية وهشاشة مشاعرهم وعواطفهم، وعجزهم عن تصريف تلك الضغوطات بشكل صحيح، لذلك فإن التنمر ظهر واضحا و جليا مع الاطفال بشكل اكثر من الكبار.

وبالتالى يعرف الطفل المتنمر بأنه هو الذي يضايق، أو يخيف، أو يهدد، أو يؤذي الآخرين الذين لا يتمتعون بنفس درجة القوة التى يتمتع بها، وهو يخيف غيره من الأطفال فى المدرسة، ويجبرهم علي فعل ما يريد بنبرة صوته العالية واستخدام التهديد.

كما يقسم التنمر إلى فئتين وهما:

- التنمر المباشر الذي يتمثل بالضرب والدفع وشد الشعر والطعن والصفع والعض والخدش وغيرها من الأفعال المؤذية.
- التنمر غير المباشر وهو الذي يتضمن تهديد الشخص بالعزل الاجتماعي عن طريق نشر الشائعات، ورفض الاختلاط معه ونقده من حيث الملبس والعرق واللون و الدين وغيرها من الأمور، إضافة إلى تهديد كل من يختلط معه أو يدعمه!

اولا :أنواع التنمر

فإذا كان التنمر يصنّف حسب نوع السلوك الخاطئ من المتنمر، فإنّ أنواعه قد تنحصر في التنمر اللفظي، والجسدي، والاجتماعي، ويندرج تحت كل نوع تصنيفات فرعية أخرى.

أ)التنمر الاجتماعي:

أما التنمر الاجتماعي فهو أحد صور الإيذاء النفسي الذي يقع على الأطفال عندما يجبرون على الانسحاب من تجمعات الأقران أو يعزلون قسرا نتيجة إطلاق شائعات أو تحذير الآخرين من التعامل معهم.

يسعى المتنمرون اجتماعيًا إلى نبذ ضحاياهم خارج السياقات الطبيعية اليومية مثل مجموعات الأقران وزملاء الدراسة والجيران ويبدأ بنشر أكاذيب أو ترويج إشاعات وإلصاق تهم معيبة وتشجيع الآخرين على رفض انتماء الضحايا إليهم.

قد يكون الدافع الأقوى للمتنمر اجتماعيًا افتقاده للتقدير الذاتي وضعف ثقته في نفسه، فيسعى من خلال تشويه الآخرين لا سيما الناجحين إلى استعادة توازنه النفسي.

التنمر ظاهرة اجتماعية شائعة في مسارات الحياة اليومية للطفل مثل المدرسة والأندية الرياضية والجيرة، لذا يجب التعامل معها بحذر وحكمة إذ لا يعتبر السلوك المشين تنمرًا ما لم يتكرر، فلا يجب تفزيع الأطفال من أقرانهم أو دفعهم للانعزال الطوعي خشية التنمر.

ب)التنمر الجسدي/البدني:

التنمر البدني أشد وطأة وتأثيرًا على الأطفال إذ ينتهك فيه جسد الطفل بطريقة أو بأخرى مما يشعره بالعجز والمهانة ويولد لديه مشاعر الدونية واحتقار الذات لعم قدرته على حماية أخص ما يملك وهو جسده.

يتدرج التنمر البدني من أفعال وممارسات صغيرة قد لا تترك آثارًا واضحة على جسد الطفل مثل الدفع باليد أو العرقلة أو إتلاف وسرقة الممتلكات الشخصية إلى ممارسات أكثر خطورة مثل الصفع على الوجه والضرب والتعدي بالأدوات الحادة وانتهاء بالاغتصاب والاعتداء البدني.

ويلاحظ أن الأطفال الذين يميلون إلى التنمر الجسدي على أقرانهم يعيشون في بيئات تتسم بالعنف، خاصة العنف المنزلي إذ يخضع الطفل نفسه أو أحد أفراد اسرته إلى ممارسات إيذاء بدني من أحد الوالدين أو الإخوة الأكبر سنًا.

ج) التنمر اللفظي:

كما يبدو من التسمية فإن التنمر اللفظي يغطي كل أشكال الاستخدام المسيء للكلمات ضد المتنمر، مثل التنابز بالألقاب، واستخدام كلمات خارجة، أو جارحة تصف بشكل مهين جسد الطفل أو مظهره أو جذوره أو هويته أو ديانته أو عرقه أو ميوله.

تغذي بعض البيئات الاجتماعية مثل هذا النوع من السلوك الخاطئ، إذ لا تنتبه الأسر إلى خطورة إطلاق الصفات المميزة على أفرادها أو أفراد غيرها من العائلات بدعوى التندر والمزاح، مما يورث الطفل هذه التصرفات و يغرس في عقله مشروعية السخرية من الآخرين بذكر اختلافاتهم الثقافية و الجسدية والعقدية في موضع الإهانة و التهكم.

د) التنمر الأسري:

وهو التنمر الذي يحصل من قبل الوالدين علي الأبناء أو بين الأخوة و بعضهم البعض ،او بين الزوجين او الاقارب.

هـ) التنمر المدرسي :

وهو التنمر الذي يتعرض له الطلاب من قبل الزملاء او حتى الاساتذة ،وهو عبارة عن افعال سلبية متعمدة لإلحاق الأذي و الضرر بتلميذ معين ،و هذه الافعال ممكن ان تكون تهديد بالكلمات كالتوبيخ الإغاظة، الشتائم، ويمكن ان يكون منتشرا في المدارس الابتدائية و الإعدادية و الثانوية وحتي الجامعات.

و)التنمر الألكتروني:

وهو التنمر الذي يعتمد علي استخدام المعلومات و تقنيات الإتصال ووسائل التواصل الإجتماعي ،من أجل تنفيذ تصرفات عدوانية و هجومية علي الاخرين و أذيتهم و التجريح بهم.و لأن هذه

الوسيلة اصبحت شائعة في المجتمع خاصة بين فئة الشباب، ومن تهم اسباب التنمر الالكتروني رغبة الشخص المتنمر و شعوره الزائد بحب السيطرة و الرغبة في التحكم في حياة الآخرين.

ثانيا: أسباب التنمر

إن معرفة ما هي أسباب التنمر وطرق علاجه قد تساعد على التخلص من تلك الظاهرة بشكل تدريجي، حيث يرجع ظهور ظاهرة التنمر بين الطلاب لعدد كبير من الأسباب التي قد لا يتوقع البعض أنها قد تؤدي إلى وضع أحد الطلاب في تلك الحالة، فلا يمكننا الجزم بأن هناك أسباب محددة او معينة تدفع الشخص للتنمر علي غيره من الاشخاص، وهناك العديد من الأسباب التي قد تدفع الأشخاص للتنمر، قد تكون اسباب نفسية، اسرية، مرتبطة بالمدرسة او اسباب تكنولوجية ...الخ.

فمن الأمور التي يجب أن تُلاحظ عند الحديث عن التنمُّر هي الأسباب التي أدَّت إلى مثل تلك السلوكيات العنيفة، فإذا عرفَ الأهلُ الأسبابَ التي دفعت الطفل لممارسة التنمر استطاعوا أن يتخلصوا من هذه المشكلة بطريقة أسهل، وأن يخلّصوا ولدهم من ذلك السلوك المؤذي، فقد تؤدي مشاهدة مقاطع تحتوي على عنف سواء في الأفلام التي لا تناسب الأطفال أم في برامج الأطفال التي لا يراعى فيها وجود مثل تلك المشاهد، وقد تكون بعض الأفكار المتطرفة بين الأهل أو في المدرسة هي سبب ممارسة ذلك السلوك، فلا بدَّ من الانتباه للأفكار والأحاديث التي يسمعها الطفل من الأهل أو من البيئة والمحيط نفسه، فالأهل هم قدوة الطفل منذ نعومة أظفاره ومنهم يستقي أفكاره التي سترافقه طيلة حياته

أ) أسباب اسرية:

إن غياب أحد الوالدين عن التلميذ، أو عدم اهتمام الآباء بأبنائهم بشكل ملائم قد يؤدي إلى إنشاء طفل متنمر في المدرسة، وفي هذا النوع يرفض الآباء قبول فكرة أن الأسرة هي السبب في خلق شخص متنمر، كما يبدأون بإلقاء اللوم على المدرسة والمدرسين.

تبدأ مشكلة التنمُّر غالبًا من المنزل ومن داخل الأسرة نفسها، حيثُ يتحمل الأهل مسؤولية كبيرة تجاه أبنائهم، ويجب عليهم الاهتمام بهم والتعرف على أفعالهم سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ومعرفة ما يتعرضون له من إساءة أو ما يمارسونه على غيرهم من الأطفال، ويجب مراقبة سلوك الطفل خصوصًا إذا قيل عنه إنّه متنمِّر، وعندها تتم المراقبة بالتعاون مع إدارة المدرسة والتأكد من ذلك، يعامَل الطفل بهدوء ولطف حتَّى يتقبل فكرة الحديث عن التنمُّر وأنَّه يحب أن يبتعد عن ممارسته، وذلك من خلال شرح مفصَّل لأسباب ونتائج التنمر السلبية

فهناك كثير من المتنمّرين يعانون من اضـــطرابات في منازلهم مثل التعنيف اللفظي والجســـدي والجنســـي والعاطفي وغيرهم مما يدفعهم للتنمّر على الآخرين بغية سكب غضبهم المكبوت و في هذه الحالة من المهم أن نعلم أن المتنمّر هو أيضًا ضحية.

ب)اسباب نفسية:

إن الطالب المتنمر على أصـــدقائه من الممكن أن يكون ضـــحية لأمور أخرى مثله مثل الشـــخص الذي تعرض للتنمر، ويوجد مجموعة أخرى من الأســـباب النفســـية التي تؤدي إلى جعل الطالب شخص متنمر، ومن تلك الأسباب الآتي:

- الوحدة ونبذ الآخرين له، وعدم الحصول على اهتمام من أي شيء.
- التعرض للتنمر من قبل، أو التعرض للعنف الجسدي في المنزل أو من مجموعة من الأصدقاء.
- التقليل من هذا الطالب بشـــكل مســـتمر يزيد من الســـلوك العدواني لديه والذي يظهره في التنمر على الغير.
- الغيرة، والرغبة في الحصول على الأفضلية في كل شيء.
- التعجرف وفرض أي شـخص يقل في المسـتوى المادي أو الاجتماعي عن شـخص آخر.
- الرغبة في اكتساب الشهرة، والتأثير على المحيطين، وخلق روح من السلطة.
- التعود على النظر للغير بنظرة دونية، يؤدي إلى رؤية بعض التلاميذ بأنهم أقل في أمور معينة.
- التقرب من أصـــدقاء الســـوء وتكوين مجموعة من المتنمرين، والحصـــول على الحماية القوة من بعضهم البعض.
- رؤية الآخر مختلف. بعض المتنمّرين يتنمّرون لمجرد أنهم يرون الشـــخص الآخر مختلفًا عنهم، وهم سيشيرون إلى هذا الاختلاف علنًا بطريقة ساخرة بهدف التنمّر
- عدم تقدير الذات. إن كان الشـخص يشـعر بعدم القيمة (غير جميل، غير ذكي، غير مسـتحق، غير قادر ماديًا..) فإنه يحتاج إلى الشـعور بأنه أفضـل من ذلك وأسـهل طريقة له هي عبر الحطّ من الآخرين مما يدفعه للتنمّر.

وهناك دور أســاسي للمدرســة في ظهور التنمر وانتشــاره، فإلغاء الحدود بين الطلاب والمدرســين تخلق أشـــخاص متنمرين بســـبب شـــعورهم بأنهم في عمر أكبر من عمرهم الحقيقي، وبســـبب شـــعورهم بأهمية احترام الغير، وقد يؤدي هذا النوع لظهور حالات التنمر الجســـدي، واللفظي الشديد.

ايضا وجود طالب من أسرة فقيرة، أو من حالة مادية أقل عن باقي التلاميذ حتى لو كانت حالة مادية متوسـطة، فيبدأ هذا الطالب بالتنمر على من هو أقل منه في أي شيء آخر، كما أنه يقوم بتأسـيس جماعة من المتنمرين بهدف التنمر على الآخرين بشـكل جماعي وهي مايطلق عليها الأسـباب السيكوسوسيولوجية.

قد يعيش الشخص ظروفاً أسرية أو مادية أو اجتماعية معينة أو يتأثر بالإعلام أو قد يعاني من مرض عضوي ما أو نقص ما في الشكل الخارجي، أو ربما مجموعة من هذه العوامل كلها، والتي قد تؤدي في النهاية إلى أن يعاني من الأمور التالية والتي ستكون بدورها مسبباً لتحوله إلى شخص متنمر:

- اضطراب الشخصية ونقص تقدير الذات.
- الإدمان على السلوكيات العدوانية.
- الاكتئاب والأمراض النفسية.
- الاضطرابات السلوكية لدى الأفراد
- التضارب في التنشئة الاجتماعية مابين الأسرة والمدرسة والمجتمع
- المشكلات الأسرية والنشأة في أسرة متفككة
- التعود على الألعاب بعنف سواء الكترونيا أو مع الآخرين
- انتشار سلوك العنف في المجتمع

ج) **الأسباب التكنولوجية والتقنية**

إن كثرة استخدام الألعاب التكنولوجية التي تعتمد على الحروب وسحق الأعداء، والطرف المعادي تخلق نوع من المنافسـة الغير شريفة التي تعتمد على إلحاق أذى وضرر بطرف آخر دون وضـع أي اعتبارات إنسـانية أو نفسـية، ونجد هذا النوع من الأسـباب يزداد بشـكل عند الأطفال في الأعمار المبكرة.

ثالثا:الآثار و النتائج المترتبة علي التنمر:

التنمّر يؤثر على الجميع: على الضحية، وعلى المتنمّر، وعلى المشاهدين. تأثيرات التنمّر كثيرة ومنها الصحة العقلية والنفسية العاطفية، واستخدام العقاقير، والانتحار.

التأثير على الضحية:

الأولاد الذين يتعرّضـــون للتنمّر غالبًا ما يعانون من الإحباط والقلق، الحزن الشـــديد، الوحدة، اضـطرابات في النوم والأكل، عدم الرغبة بمزاولة النشـاطات، مشـاكل صـحية، تراجع في الدراسـة، وقد يتغيبون عن المدرسة أو يرفضون الذهاب اليها في كثير من الأحيان، ١ من ١٠ يتركون المدرسة بسبب التنمّر، وصولًا إلى الانتحار. التنمّر هو السبب الثالث عالميًا للموت بين المراهقين.

التأثير على المتنمّر:

الأولاد المتنمّرين غالبًا ما يعانون من التالي: اســـتخدام الكحول، الدخان والمخدرات. الدخول في عراك، ترك المدرسـة، نشـاطات جنسـية مبكّرة. عندما يكبرون قد تكون لديهم علاقات مسـيئة مع المقرّبين (شريك الحياة، الأولاد، الأهل)، وقد يدخلون في سياق إجرامي

ينعكس التنمر بشكل سلبي على الأفراد المتعرضين له، فما هي آثار التنمر؟

يؤدي التنمر إلى مشاكل نفسية وعاطفية وسلوكية على المدى الطويل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق ، فقد يلجأ الفرد للســـلوك العدواني نتيجة للتنمر، ومن الممكن أن يتحول هو نفســه مع الوقت إلى متنمر أو إلى إنســان عنيف، ومن آثار التنمر قلة النوم أو النوم بكثرة، كما يعاني من يتعرض للتنمر إلى الصـداع وآلام المعدة وحالات من الخوف والذعر ، كما يزداد انسـحاب الفرد من الأنشـطة الاجتماعية الحاصـلة في العائلة أو المدرسـة، حتى يصـبح إنسـاناً صـامتاً ومنعزلاً، وقد يوصـل التنمر الضـحية إلى الانتحار، حيث أثبتت الدراسـات أن ضـحايا الانتحار بسـبب التنمر في ازدياد مستمر وخاصة بعد دخول التنمر الإلكتروني إلى الصورة.

و بهذا يمكن تقسيم آثار التنمر لاكثر من فئة حسب نوع و طبيعة التنمر:

أ) اثار التنمر المدرسي

ظهور المشـكلات النفسـية مثل الاكتئاب وقد تصـل لحالات الانتحار وقد يلجأ الأفراد المعرضـين للتنمر للعزلة والوحدة بسـبب الرفض ، الإحباط واليأس وعدم المقدرة على التحصـيل وانخفاض مسـتوى الحماس وحدوث الاضـطرابات الصـحية خاصـة الناتجة عن التنمر الجسـدي المتنمر الصغير هو مجرم كبير في المجتمع في المستقبل

ب) آثار التنمر على المجتمع

هناك مجموعة من الآثار التي تظهر على المجتمع نتيجة التنمر، ومنها:

-انتشار ثقافة الخوف وكثرة الجرائم.

-انتشار ثقافة العدوان والعنف على أنها حلول مقبولة للمشاكل في المجتمع بدلًا من حلها بالطرق السلمية التي تدعم ترابط الأفراد.

-شعور عائلة الضحية بالفشل والعجز لعدم قدرتهم على حماية الابن، وشعورهم بالوحدة والعزلة والقلق، وانشغالهم بالظروف التي يمر بها الابن مما يؤدي إلى إهمال صحتهم.

-ظهور بيئة مدرسية سلبية قائمة على ثقافة عدم الاحترام، وانعدام الأمن، وتدني طموح الطلاب.

ج)آثار التنمر الإلكتروني

يُعرف التنمر الإلكتروني بأنه عبارة عن مجموعة من المضـايقات، ويظهر بعدة أشـكال كالتعليقات السلبية، والابتزاز، وانتهاك خصوصية المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي، ويعتبر الأفراد من جميع الأعمار عرضة لهذه المشكلة، حيث يؤدي التنمر الإلكتروني إلى شعور الفرد بانعدام التقدير لذاته، وفقدان ثقته بنفسـه خاصـة إذا كانت المضـايقات تسـتهدف مظهره الخارجي، مما يجعله يشعر بأنه أقل جاذبية من غيره الأمر الذي يولد لديه الشعور بالخجل ويقلل تفاعله الاجتماعي مع محيطه.

د)آثار التنمر في بيئة العمل

من آثار التنمر في بيئة العمل ما يلي:

-تظهر سلوكيات التنمر في العمل على عدة أشكال؛ كنشر الشائعات والإساءة اللفظية.

-التأثير على الأداء الوظيفي، وعدم القدرة على العمل، والصـعوبة في اتخاذ القرارات مما يقلل من الإنتاجية.

-فقدان الموظف للحافز والإبداع في العمل بسـبب انشـغاله بتجنب التنمر ومحاولة الدفاع عن نفسه.

-التعرض لآثار نفسـية منها؛ التوتر، ونوبات الذعر، والإجهاد، ومشـاكل النوم، والتعرض لمشـاكل صحية مثل؛ ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة الناتجة من الإجهاد النفسي.

-تعرض المؤسـسـة التي تنتشر بها ثقافة التنمر إلى انخفاض الإنتاجية، وزيادة تكاليف الرعاية الصحية، وانعدام ثقة الموظفين بالإدارة، وفقدان روح التعاون في المؤسـسـة، وتداعيات قانونية، حيث يُلزم صاحب العمل بدفع تعويضات للموظف بسبب المشاكل المرتبطة بالتنمر.

-حسب استطلاع قام به معهد البنك الدولي على ألف شخص قد تعرضوا للتنمر في بيئة العمل فإن 71% عانوا من أعراض مرضية و29% عانوا من أفكار انتحارية.

د)الاثار النفسية للتنمر:

للتنمر اثار نفسية جسيمة، وقد تكون هذة الآثار طويلة المدي او قصيرة المدي ، و ذلك كالاتي:

الآثار النفسية للتنمر قصيرة المدى؟

- العزلة الاجتماعية.
- مشاعر خجل.
- اضطراب في النوم.
- تغيرات ملحوظة في عادات الأكل.
- احساس متدني في احترام الذات (عدم ثقة في النفس).
- تجنب المدرسة.
- التبول اللاإرادي.
- ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض العضوية (الأمراض الجسدية).
- شكاوى جسدية دون سبب طبي معروف مثل (آلام المعدة، صداع، آلام في العضلات).
- ضعف الأداء الدراسي.
- أعراض إكتئاب.

آثار التنمر النفسية طويلة المدى

- اكتئاب مزمن.
- زيادة أخطار الأفكار الانتحارية وفي الحالات المتأخرة تصبح هناك محاولات فعلية للانتحار.
- نوبات قلق مزمنة.
- سوء الصحة العامة.
- تعاطي المخدرات.
- صعوبة اقامة علاقات صداقة وثقة متبادلة.

الآثار النفسية قصيرة المدى على المتنمر

- أداء دراسي ضعيف.
- صعوبة الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.
- عدم الاحساس باذى مشاعر الأخرين، بل على العكس يجد متعة في إيذاء مشاعر الآخرين.

- زيادة احتمالية تعاطي المخدرات.

الآثار النفسية طويلة المدى على المتنمر

- الاساءة للزوج أو للاطفال.
- سلوك معادي للمجتمع.
- تعاطي المخدرات.

ونشرت دراسات علمية حديثة أكدت أن التنمر له تأثير نفسي قد يمتد لسنوات سواء لمن اتصفوا به أو لمن كانوا ضحية له، حيث أن الاكتئاب والقلق المرتبطين بالتنمر يستمران على الأقل إلى منتصف العشرينيات، ويصبح العنف والقهر والإيذاء هو السلوك المتبع للمريض تجاه مجتمعه وأسرته.

ولا نستطيع أن نغفل دور الأهل في سلوك المتنمر، حيث أن المتنمر ما هو إلا طفل يشكو جفاء الأهل، حيث أنه يشعر بعدم الاهتمام وذلك جراء اهتمام الوالدين بتوفير الاحتياجات المادية فقط دون النظر إلى الاحتياجات العاطفية والنفسية.

وبما أن الأطفال مسؤولية مشتركة ما بين الأهل والمدرسة ينبغي ملاحظة ومراقبة سلوك الأطفال، حيث أن التنمر يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي أن تواجه بالتوجيه والإرشاد وأيضا الحزم في بعض الأحيان.

آثار التنمر النفسية والمعنوية

من الآثار النفسية التي يتعرض لها ضحايا التنمر ما يلي:

الأطفال الذين يتعرضون للتنمر أكثر عرضةً للإصابة من غيرهم بأمراض عقلية وجسدية واجتماعية وعاطفية.

الإصابة بالاكتئاب والقلق، والشعور بالوحدة والحزن، وتغيرات في نمط النوم وأنماط تناول الطعام، بالإضافة إلى فقدان الاهتمام بالأنشطة المحببة لهم، حيث تستمر هذه المشكلات إلى سنّ البلوغ.

ضحايا التنمر معرضون لخطر الانتحار بسبب الاكتئاب المزمن الذي ينتج عنه الأفكار الانتحارية وإيذاء النفس.

آثار التنمر الاجتماعية

هناك مجموعة من الآثار الاجتماعية الناجمة عن التنمر، منها ما يلي:

الشعور بالخجل والوحدة وعدم الأمان، مما يتسبب بالانطواء على الذات وصعوبة الانفتاح على العلاقات الاجتماعية.

تشير الدراسات إلى أن العواقب الاجتماعية تؤثر على الضحية حتى مرحلة البلوغ، حيث أن 73% من البالغين واجهوا صعوبة بتكوين صداقات بسبب تعرضهم للتنمر في مرحلة الطفولة، مما جعلهم أكثر عرضة للعزلة في مرحلة عمر الشباب.

الشعور بالغضب وعدم تقدير الذات وقلة الثقة بالنفس بسبب عبء التنمر.

قبول كبار السن والأطفال مرحلة الإدمان وتعاطي المخدرات والكحول والتبغ نتيجة للتنمر.

انخفاض التحصيل الدراسي وتراجع المستوى الأكاديمي وعدم المشاركة والاندماج في المشاركات الصفية وكثرة التغيب بسبب المضايقات والانقطاع عن الدراسة.

آثار التنمر المادية

يعتبر سلوك التنمر مشكلة اجتماعية خطيرة، إذ إن هنالك آثاراً قصيرة وطويلة المدى تؤثر على ضحايا التنمر كما يلي:

يرتبط التعرض للتنمر في مرحلة الطفولة بتأثير اقتصادي فردي ومجتمعي إلى حدّ دائم وكبير بالنسبة للنساء والرجال، وذلك بحسب دراسة بريطانية أجريت على شريحة واسعة من الناس في مراحل عمرية مختلفة.

تشير الدراسات إلى أن النساء اللواتي تعرضن للتنمر بشكل متكرر في مرحلة الطفولة لديهن دخل ومدخرات أقل، أما بالنسبة للرجال وجد أنهم أكثر عرضة لخطر البطالة واحتمالية أقل لامتلاك ممتلكات أو عقارات.

تشير الدراسات أيضًا إلى أن السبب الذي دفع الأطفال في ترك المدرسة هو حصولهم على درجات منخفضة في التعليم نتيجة تعرضهم للتنمر، الأمر الذي يجعلهم في المستقبل أكثر عرضة للفقر والبطالة أو حصولهم على وظائف بدخل أقل.

دفع تكاليف الرعاية الصحية بسبب الأمراض الناجمة عن التنمر والتي قد تستمر إلى فترة طويلة الأمد.

آثار التنمر الأخرى (آثار التنمر على المتنمرين)

يتعرض المتنمر إلى العديد من الآثار، ومنها:

-الانخراط بسلوك الجريمة مثل؛ السرقة، وتعاطي المخدرات والكحول في مرحلة المراهقة.

-ممارسة أعمال العنف وتخريب الممتلكات العامة أو المدرسية، بالإضافة إلى الانسحاب من المدرسة.

-الإساءة للشركاء أو الأزواج أو الأطفال في المستقبل.

ولذلك نوصي بأهمية العلاج النفسي لكلا الطرفين حتى نستطيع الحد من هذه الظاهرة التي تؤثر على المجتمع بصورة سلبية في حال انتشارها مما قد ينتج عنه انعدام الأمن والأمان في المجتمع.

رابعا:رصد لبعض الحالات التي تعرضت للتنمر

1-كشف والد طفل تعرض للتنمر من قبل معلمته، أن نجله تم إلحاقه فى المدرسة كونه من ذوى الاحتياجات الخاصة "مدمج" ، وأن هذه المعلمة تتعمد إهانته أمام باقى زملائه، مضيفا أن فى هذه المرة طلب نجله منها أن يجلس فى الصف الأمامى كون نظره ضعيفا، موضحا أن المدرسة أهانته أمام باقى زملائه، لافتا إلى أنها قالت له بالنص "أنت مجنون وأعمى كمان"، مشيرا إلى أنها أشارت بيدها إشارة تمثل إهانة لإعاقته، ما جعله ينهمر فى البكاء، موضحا أنها لم تكتف بذلك بل اعتدت عليه بالضرب أمام الجميع، واحتجازه بمعرفة مديرة المدرسة فى إحدى غرف المدرسين، ما أصاب نجله بحالة من الخوف والصدمة العصبية. وأوضح والد الطفل، أنه تقدم ببلاغ رسمى إلى النائب العام، ووزارة التربية والتعليم لأخذ حق نجله وتعويضه أدبيا عما أصابه نفسيا جراء اعتداء هذه المدرسة على نجله.

وأمرت النيابة العامة بإحالة معلمة بإحدى المدارس بمنطقة شبرا بالقاهرة للمحاكمة الجنائية؛ لتنمرها على طفل من طلاب الدمج المحتاجين للرعاية، وذلك بتعديها عليه بالقول بعبارات قصدت منها الحطّ من شأنه، ووضعه موضع السخرية في محيطه الاجتماعي، أثناء انعقاد حصة مدرسية.

2- وفي حادثة أخرى، شهدتها محافظة الدقهلية، أقبل شاب يدعي "أحمد. ع. م" 23 سنة على الانتحار بعدما شنق نفسه في سقف غرفة أعلى سطح منزله، وأكدت والدته أنه كان يهرب دائما من تنمر زملائه عليه بعد بتر يده بسبب إصابته بمرض فيها وإصابته بإعاقة فيها.

3- وشهدت منطقة كرموز بالإسكندرية، ضحية للتنمر أيضًا، بعدما انتحرت طالبة تدعى إيمان صالح، من العقار محل سكنها، بالطابق الرابع، ببلوك رقم 5 بمساكن "بشاير الخير"، بسبب سوء المعاملة والتنمر منها من قبل زملائها والمشرفين بالمعهد الفني الصحي التابع لمستشفى جمال عبدالناصر الذي كانت تدرس به الطالبة المنتحرة.

وحصلت "الوطن" على تفريغ التسجيل الصوتي للطالبة المنتحرة "إيمان صالح"، لمدة 5 دقائق، الذي أرسلته لزميلتها بالمعهد، وتدعى "جاكلين" رسالة صوتية عبر "واتس آب" وكانت تقول، "يوم

الخميس أخدوني المكتب وهناء تقول لأسماء بصي شعرها منكوش إزاي، وأسماء تقولها دي شبه الولاد، وبتتهمني إن إسلوبي السنة دي غير لائق مع زمايلي وإن لما بتكلمني مش برد عليها، وبسألها أرد أقول إيه؟ وبحاول أفهمها إن عدم ردي هو احترام ليها لأن لما كنت برد كانوا بيقولوا عليا قليلة الأدب وبيجبروني على الاعتذار.

4- الطالب "أحمد عمرو" وهو طالب فى الصف الثالث الابتدائى كان فى انتظار أخيه بالمدرسة كما قال والد الطفل، وفى هذه الأثناء صدمه طفل آخر اسمه "محمد محمود صاوى"، فشتمه وضربه ورماه على الأرض وأصابه فى رأسه، وعقب ما وصل الطفل إلى المنزل تورمت رأسه فتوجهت به والدته إلى مستشفى أبو الريش للأطفال وتم عمل أشعة مقطعية أظهرت نزيفا داخليا وشرخ فى الجمجمة وارتجاج فى المخ مما استلزم إجراء الطفل لعملية جراحية.

5- الطالبة المصرية بسملة علي، التي تعرضت للتنمر من معلم اللغة العربية داخل إحدى المدارس الإعدادية بمحافظة دمياط شمال غرب القاهرة، ما سبب لها ألماً نفسياً. وقد تعرضت التلميذة بسملة للتنمر والسخرية من مدرس في مدرستها بسبب لونها الأسمر بعدما طلب منها إعراب جملة "بسملة فتاة سوداء". ولم تجد الطفلة غير دموعها للرد على سخرية معلمها، الذي أمرها بالتوقف عن البكاء قائلاً، "لو مبطلتيش عياط هخرجك بره الفصل.. هي الكلمة وجعتك أوي كده"، بحسب صحف محلية مصرية. وقالت بسملة لـ "الوطن" خلال لقاء خاص معها في مسقط رأسها بدمياط، إنها "تنازلت عن الشق الجنائي في قضية التنمر، خوفاً على مستقبل معلمها وأسرته"، فيما اكتفت بالشق التأديبي حتى لا تتكرر مثل تلك الواقعة مع تلاميذ أو تلاميذ مثلها".

وتضامن رواد مواقع التواصل الاجتماعي مع الطفلة الصغيرة التي رفضت التوجه للمدرسة في اليوم التالي.
وعبر هاشتاج بسملة تلميذة جميلة، دعا نشطاء إلى نشر القصة على نطاق واسع "حتى يفصل الأستاذ من عمله ويكون عبرة للآخرين

6- صعدت روح الطفل محمد أحمد عبدالعظيم، البالغ من العمر 9 سنوات، إلى بارئها أمس الأحد، بعد معاناة استمرت عدة أيام عقب إشعال 3 أطفال النار به.

الجريمة التى شهدتها مدينة السادات بمحافظة المنوفية، تضاف إلى سجل التنمر، بعدما تنمر مجموعة من الأطفال بمحمد، بسبب مهنة والده والذى يعمل جامعا للبلاستيك والكراتين من القمامة لتوفير لقمة العيش لأطفاله الأربعة.

بداية الواقعة رواها أحمد عبدالعظيم والد الطفل، قائلاً: "فوجئت بابنتى تستغيث وتصرخ بعدما ألقى مجموعة من الأطفال البنزين على ابنى وأشعلوا النيران به، وكان ذلك وقت الظهيرة"، لتبدأ رحلة

علاج محمد، والتى بدأت بالذهاب إلى مستشفى السادات المركزى، ولكن بسبب حالة الطفل الخطيرة، تم تحويله على الفور إلى قسم الحروق بمستشفى الجامعة، خصوصًا وأن الطفل أصيب بنسب حروق تتجاوز الـ80%.

7- عندك 12 سنة ولسه مش عارف تتكلم".. كلمات قالها شاب لشقيقه الأصغر علاء التلميذ بالمرحلة الإعدادية وسط مجموعة من أصدقائه وجيرانه أثناء جلوسهم في المنزل، جعلت الطفل الصغير ضحية جديدة للتنمر، لمعاناته من مشكلة طبية تجعله يتلعثم في الكلام، ما دفع الطفل إلى التخلص من حياته.

انفضت جلسة السخرية وعاد كل شاب إلى منزله لكن "علاء" وجد نفسه يتحرك ناحية أرض والده الزراعية التي تبعد عن المنزل 500 متر، ويتذكر ما قاله أخوه وأصدقائه وأنه كان موضع سخرية ما أصابه بالحزن والاكتئاب فصنع مشنقة من حبل بلاستيكي وثبتها في فرع شجرة وشنق نفسه.

8- هذه المرة من نصيب طالب أفريقي طالته يد" التنمر "بسبب بشرته السمراء، ولكن الأذى النفسي محته لفتة الرئيس عبدالفتاح السيسي الإنسانية، حينما جبر بخاطر ابن القارة السمراء وأجلسه إلى جواره في منتدى شباب العالم 2019 .

ولم يتوقف الامر فقط عند الحد الذي يتنمر فيه الأشخاص علي مجرد اطفال او مراهقين ، بل امتد هذا التنمر ليشمل ايضا شخصيات عامة وفنانين، و ذلك عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي.

شيماء سيف:

كشفت الفنانة شيماء سيف عن تعرضها للتنمر بسبب وزنها الزائد، ما أدخلها في حالة نفسية سيئة لفترة قبل أن تقرر التصالح مع نفسها وأكدت في أكثر من مقابلة إعلامية عن تقبلها لذاتها ومظهرها، مشيرة إلى أنها لم تعد تهتم بالانتقادات.

حورية فرغلي:

تعرضت حورية فرغلي للسقوط من فوق الحصان أثناء جولة تنزه ما أحدث كسرًا بأنفها، فخضعت لعملية جراحية غير أن خطأ طبيًا تسبب فيه الطبيب أدى لتشوه أنفها، وخضعت حورية لعدة عمليات جراحية بعدها، وهاجمها الجمهور خلال تلك الفترة ووجهوا لها لومًا لاعتقادهم أن هذا التشوه ناتج عن عمليات التجميل وردت حورية على المشككين، بأنها كانت ملكة جمال مصر عام 2002، ولا تحتاج لإجراء أي عمليات تجميل.

رامي جمال:

تعرض المطرب رامي جمال للتنمر الألكتروني من قبل البعض عن طريق بعض التعليقات السلبية بسبب مرضة"البهاق" ، مما دفعه لقرار الإعتزال عن الغناء كنتيجة لكم التعليقات السلبية التي تعرض لها.

خامسا:جهود مصرية لمكافحة التنمر في مصر.

أ-دور المجلس القومي للامومة و الطفولة .

أطلق المجلس القومي للطفولة والأمومة بشراكة وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة يونيسيف، أول حملة قومية في مصر لحماية الأطفال من التنمر.

ويعد التنمر أحد أشكال العنف الذى يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر عن عمد وبطريقة متكررة، سواء وجهاً لوجه، أو عبر الإنترنت، بدءاً من الأذى الجسدى إلى الإساءة اللفظية والنفسية، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإقصاء، والاكتئاب، وأحياناً الانتحار.

وأكدت الدكتورة عزة العشماوى، أمين عام المجلس القومى للطفولة والأمومة، أنه فى بيان مشترك بين المجلس ومنظمة اليونيسيف: "لا يجب أن يعاني أي طفل من الأذى أو التوتر البالغ الذى يسببه التنمر، وهو الأمر، الذي شأنه كشأن كافة أشكال العنف ضد الأطفال، يزيد من احتمال الاخلال بالنمو الصحى للعقل، ويؤدي إلى تدنى إحساس تقدير الذات لدى الطفل، وفى الحالات الشديدة يمكنه أن يؤدي إلى ميول انتحارية."

وأضافت العشماوى، "هذه الحملة تحث الأطفال، والآباء، ومقدمي الرعاية على تناول التنمر ومعارضته فى الأوساط التعليمية وغير التعليمية، والسعي إلى الحصول على الإرشاد والتوجيه من المتخصصين المدربين من خلال خط نجدة الطفل 16000، والذي يوفر الدعم والمساندة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، كما أنه يعد أيضاً قناة فعّالة للإبلاغ عن الحالات الشديدة التي تتعرض فيها سلامة الطفل للخطر".

واستكملت : "ووفقاً لأحدث البيانات العالمية، فإن ما يزيد قليلاً عن طالب من كل ثلاثة طلاب ممن تتراوح أعمارهم بين ثلاثة عشر- إلى خمسة عشر- عاماً يتعرض للتنمر من الأقران وفي حين أن الفتيات والفتيان، على حد سواء، عرضة لخطر التنمر، إلا أن الفتيات يزيد احتمال كونهن ضحايا لصور وأشكال التنمر والإيذاء النفسي-، بينما الأولاد يكونون أكثر عرضة لمخاطر العنف الجسدي والتهديدات".

وأظهرت دراسة أجراها كل من المجلس القومى للطفولة والأمومة واليونيسف عام 2015، شملت ثلاث محافظات، أن أعلى مستوى من العنف يواجه الأطفال يحدث في المنزل، تليه المدرسة، كما رصدت الدراسة أن من 29% إلى 47% من الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين ثلاثة عشر- إلى سبعة عشر- عاماً قالوا إن العنف الجسدى بين الأقران كان أمراً شائعاً.

كما تبنى العديد من الشخصيات العامة وسفراء اليونيسف في مصر الفنان أحمد حلمي والفنانة منى زكى، رسائل الحملة على مواقع التواصل الاجتماعى معبرين عن مواقفهم الرافضة للتنمر. وتُشجع

الحملة الأطفال والشباب في جميع أنحاء البلاد على التعبير والإفصاح عن تجاربهم وأراءهم والحلول التي يقترحونها للقضاء على التنمر، مستخدمين شعار الحملة #أنا_ضد_التنمر.

ب-تطورات قانون العقوبات المصري وجه جديد لمواكبة تغيرات المجتمع.

وفي أغسطس 2020، وافقت اللجنة التشريعية بمجلس النواب على إضافة مادة جديدة بقانون العقوبات 309 مكرر لتجريم فعل "التنمر" في خطوة للقضاء علي الظاهرة.

وأضافت المذكرة الإيضاحية للمشروع المقدم من الحكومة أن المادة الجديدة المضافة للقانون أوردت تعريفًا للتنمر بأنه "استعراض الجاني لقوته أو استغلال ضعف المجني عليه أو أي حالة يعتقد أنها تسيء لمجني عليه كالجنس أو العرق أو الدين أو الأوصاف البدنية أو الحالة الصحية أو العقلية أو المستوى الاجتماعي بقصد تخويفه أو وضعه موضع السخرية أو الحط من شأنه أو إقصائه عن محيطه".

وقررت المادة أن العقوبة يتم تشديدها في حالة كانت الجريمة من شخصين أو أكثر أو كانت من أحد أصوله أو المتولين تربيته أو ممن لهم سلطة عليه أو مُسلمًا إليه بمقتضى القانون أو بحكم قضائي أو كان خادمًا لدى الجاني، وتضاعف العقوبة في حالة العود.

وأقر مشروع القانون، عقاب المتنمر بالحبس مدة لا تقل عن 6 أشهر، وبغرامة لا تقل عن 10 آلاف جنيه، ولا تزيد على 30 ألف جنيه، أو بإحدى هاتين العقوبتين.

وعبر صفحتها على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" أعربت منظمة الأمم المتحدة للطفولة، اليونيسيف في مصر عن سعادتها بإعداد مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون العقوبات يتعلق بإضافة مادة جديدة تحمل تعريفا لـ "التنمر".

ج- إتباع نهج يحث علي التمسك بالقيم والاخلاق بين الطلاب في المدارس.

فعلى مستوى التعليم، بدأت الدولة تنتهج أساليب جديدة، منها أن يتم الاهتمام بالمواد الدراسية التي تُعلى القيم والأخلاق، وتؤكد على ضرورة احترام الآخر. وفي سبتمبر 2020، أعلن الدكتور طارق شوقي، وزير التربية والتعليم، عن الانتهاء من طباعة كتاب "القيم واحترام الآخر" للصف الثالث الابتدائي، والذي كان أحد الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة قد طالب به الرئيس عبد الفتاح السيسي خلال تواجده في أحد الفاعليات. كما أنه من المقرر ألا يتوقف الأمر على تدريس هذه المادة للصف الثالث فحسب، ولكن سوف يتم اعدادها وتدريسها كذلك لطلاب الصفوف الأولى والثانية الابتدائية.

الخاتمة:

التنمر ظاهرة لا بد من علاجها إنَّ التنمُّر من الظواهر التي يجب على المجتمع أن يسعى إلى علاجها بمختلف الوسائل الممكنة، والتي تبدأ من بناء الأجيال على الأخلاق الحميدة والقيم الحسنة والمساواة بين الناس على اختلاف ألوانهم وأعراقهم وانتماءاتهم ومعتقداتهم، وبثِّ تلك القيم والأخلاق بين مختلف أفراد المجتمع، إضافة إلى توجيه حملات التوعية بشكل مستمر تبيِّن مخاطر التنمُّر وتحذِّر الناس من مختلف أساليب العنف الجسدي أو اللفظي، ويجب تجريم فعل التنمُّر من خلال القوانين الرادعة وإعلاء الثقة بالنفس عند الأطفال.