خطورة التنمر على الفرد والمجتمع

في زمنٍ تتسارع فيه وتيرة الحياة، وتتشابك فيه العلاقات الاجتماعية تبرز ظاهرة التنمر كأحد أبرز التحديات التي تواجه المجتمعات الحديثة، لا سيما في البيئات التربوية والمهنية، ولم يعد التنمر مجرد سلوك فردي عابر، بل أصبح نمطًا متكررًا يعكس خللًا في المنظومة القيمية والتربوية، ويؤثر سلبًا على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد.

العناصر:

مفهوم التنمر

علاقة التنمر بغيره من السلوكيات

أسباب وراء ظاهرة التنمر

آثار التنمر وأضراره

أماكن وجود التنمر

الرأي الشرعي في التنمر

أثر تجنب الظاهرة أو علاجها

الخلاصة

مفهوم التنمر

التنمر ليس مشكلة حديثة إنما الحديث هو الاهتمام به كظاهرة والعمل على التوعية من مخاطرها ووضع قوانين الحماية منها، والتصدي للمشكلة يتم فقط عندما يعترف بها وتتخذ الخطوات لمنعها أما تجاهل المشكلة فهو لا يجعلها تختفي. [سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين، علي موسى الصبحيين، ومحمد فرحان القضاة، الرياض، ١٤٣٤هـ = ٢٠١٣م، ص ٢٨].

وهو سلوك عدواني متكرر يقصد إيقاع الأذى على فرد أو أكثر بدنيًّا أو نفسيًّا أو عاطفيًّا أو لفظيًّا، ويتضمن كذلك التهديد بالأذى البدني أو الجسمي بالسلاح والابتزاز أو مخالفة الحقوق المدنية أو الاعتداء والضرب أو العمل ضمن عصابات ومحاولات القتل أو التهديد. [سلوك التنمر، مرجع سابق، ص ٨].

.وهو سلوك مقصود لإلحاق الأذى الجسمي أو اللفظي أو النفسي أو الجنسي، ويحصل من طرف قوي مسيطر تجاه فرد ضعيف، لا يتوقع أن يرد الاعتداء عن نفسه، ولا يبادل القوة بالقوة، وكذلك لا يبلغ عن حادثة الاستقواء للراشدين من حوله، وهذا هو سر الاستقواء على الضحية. [المرجع السابق، ص١٠].

وقيل: إنه شكل من أشكال الإساءة والإيذاء والسخرية يوجه إلى فرد أو مجموعة أضعف من قِبَل فرد أو مجموعة أقوى بشكل متكرر بحيث يلجأ الأشخاص الذين يمارسون التنمر ضد غيرهم إلى استخدام القوة البدنية للوصول إلى مبتغاهم على حساب غيرهم. [التنمر .. حقيقته، وأضراره، وأسبابه وعلاجه في ضوء السنة النبوية محمد أحمد محمود عبد الله، مجلة كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية، ع (٤١)، ص ٢٥٩].

وتعد ظاهرة التنمر مشكلة خطيرة تواجه كثيرًا من المجتمعات في العالم، ومما يزيد في خطورتها أن غالبية من يتورطون فيها من الأطفال والشباب، وما يمثلانه من كونهما ثروة المجتمع وعماد تقدمه، ومما يزيد الأمر أهمية أن الأطفال والشباب أكثر فئات المجتمع تقليدًا ومحاكاة. [سيكولوجية التنمر بين النظرية والعلاج، مسعد أبو الديار، ط: ٢، الكويت، ص ١٩].

علاقة التنمر بغيره من السلوكيات

إذا كان التنمر سلوكًا خفيًّا ومتكررًا، ويتضمن عدم توازن القوة بين المتنمر والضحية فإن هناك أنواعًا أخرى من السلوك قد يخلط بينها وبين التنمر أحيانًا، لكنها تحدث في العراء ولا تنطوي على عدم توازن القوة، منها:

التنمر والصراع: يختلف التنمر عن صراع الأقران؛ حيث إن التنمر يحدث بين أفراد مختلفين وغير متساويين في القوة الجسمية أو النفسية، فالمتنمرون عادة يكونون أقوياء جسميًّا والضحايا ضعافًا جسميًّا وغير قادرين على حماية أنفسهم، أما الصراع فيحدث نتيجة توهج الأمزجة وخروج الأمورعن السيطرة.

التنمر والعدوان: أما عن علاقة التنمر بالسلوك العدواني فإن التنمر هو درجة هيئة من العدوان، والعدوان سلوك يصدر من شخص تجاه شخص آخر أو نحو الذات لفظيًّا أو جسميًّا، وقد يكون هذا العدوان مباشرًا أو غير مباشر، ويؤدي إلى إلحاق الأذى الجسمي والنفسي إلحاقًا متعمدًا بالشخص الآخر، وبهذا يكون العدوان أكثر عمومية من التنمر. [سيكولوجية التنمر، مصدرسابق، ص ٣٨ - ٤١].

أسباب وراء ظاهرة التنمر

لا شك أنه ما من ظاهرة اجتماعية أوغيرها إلا ولها أسباب أدت إلى ظهورها و انتشارها، ولكي نعي هذه الظاهرة جيدًا وندرك أبعادها وتصل إلى العلاج الملائم لها فلابد من الوقوف على أسبابها وعوامل انتشارها، وعندها يمكن معرفة الحل الأمثل لها، وظاهرة التنمركغيرها لها أسباب لولاها ما وجدت وما كتب لها البقاء، ومن هذه الأسباب:

ضعف الجانب الديني والأخلاقي والتربوي لدى المتنمر:

من يتأمل حال المتنمرين يجد أن أغلبهم قد جهل التعاليم الدينية النبيلة التي تحول بينهم وبين هذا السلوك المشين، والبعض الآخر لم يتلق القدر الكافي من التربية السليمة التي تصده عن إبداء غيره وإلحاق الضرربه، والقدرالباقي قد تجرد من الحد الأدنى من الأخلاق الحميدة التي تنهاه عن الإساءة والتعدي، فمن كان على دين أوخلق أوعنده قدرمن التربية استحيا من التعرض للغير والتنمر عليه. [ينظر: التنمر .. حقيقته، وأضراره، وأسبابه وعلاجه، مرجع سابق، ص ٢٦٨].

إهمال الوالدين يؤدي إلى ظاهرة التنمر:

إهمال الوالدين يشير إلى عدم تلبية احتياجات الطفل الأساسية من قبل الوالدين، سواء كان ذلك على مستوى الرعاية الجسدية أو العاطفية أو النفسية.

وبالتالي عندما يتعرض الطفل للإهمال فإن هذا يسبب له الضعف العاطفي والنفسي، هذه الأحاسيس السلبية التي يعاني منها الطفل قد تجعله أكثرعرضة لممارسة التنمرعلى الآخرين كوسيلة للتعبيرعن تلك المشاعرالسلبية أوللتخفيف من الألم النفسي الذي يشعرون به.

عدم استقراربيئة الأسرة:

إذا كانت البيئة الأسرية تعاني من التوتر والصراعات فهذا قد يؤثر سلبًا على سلوك الشخص ويجعله أكثرعرضة للقيام بأفعال التنمر؛ حيث يكون التنمرناتجًا - أحيانًا - عن مشاكل عائلية مثل: العنف المنزلي أوالتربية القاسية.

ضعف الأداء الأكاديمي:

عندما يواجه الطلاب صعوبات في الأداء الأكاديمي، ويشعرون بعدم القدرة على مواكبة المتطلبات الدراسية قد يشعرون بالإحباط والضغط النفسي .

هذه المشاعرالسلبية قد تؤدي إلى البحث عن طرق للتعامل معها، وقد يلجأ بعضهم إلى التنمركوسيلة للتنفيس عن تلك المشاعرالسلبية.

الضغوط النفسية والعاطفية:

عندما يتعرض الأشخاص للضغوط النفسية والعاطفية، قد يجدون صعوبة في التعامل مع تلك المشاعروالمشاكل الداخلية.

يمكن أن يشمل ذلك مشاعرالغضب، والإحباط، والانعزال الاجتماعي، وغيرها من المشاعر السلبية التي تنتج عن تجارب شخصية سلبية أوظروف صعبة في الحياة.

الشعوربالسلطة والتفوق:

عندما يستخدم الأفراد التنمركوسيلة للحصول على السيطرة والتفوق يكون ذلك عادة مرتبطًا برغبتهم في تعزيزمكانتهم الاجتماعية وزيادة السلطة والتأثيرعلى الآخرين .

يعتبرون أن فرض سيطرتهم وإظهارقوتهم من خلال التنمرسيمكنهم من الوصول إلى مكانة أعلى في الترتيب الاجتماعي داخل المجموعة.

فقدان الثقة بالنفس:

عندما يعاني الأشخاص من نقص الثقة بالنفس قد يشعرون بالضعف والعجزوالفشل في تحقيق أهدافهم وتلبية توقعات الآخرين والمجتمع.

وقد يشمل ذلك الشعوربعدم القدرة على التفوق في المجالات الدراسية أو المهنية أو الشعور بالتمييزوالاستبعاد من الآخرين.

لذلك يستخدم بعض الأشخاص التنمر كوسيلة لتعويض هذا النقص والضعف الذاتي؛ حيث إنهم يشعرون بأن التنمر سيمكنهم من استعادة بعض السيطرة والسلطة والتفوق على الآخرين .

التأثير الاجتماعي والثقافي

في بعض الثقافات أو المجتمعات قد يُعتبر التنمر وسيلة مقبولة أو مبررة لتحقيق السيطرة أو التفوق في المجتمع، وقد يُشجع في بعض الثقافات على تعزيز القوة والعزيمة من خلال التنمر على الآخرين، وقد يُنظر إلى ذلك بوصفه سلوكًا إيجابيًّا أو ضرورة ضمن القيم المجتمعية. [ما هي الأسباب وراء ظاهرة التنمر، الصفحة الرسمية للدكتور معن العبكي].

آثار التنمر وأضراره

وقد تعددت الإحصائيات والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة وتباينت فيما بينها إلا أنها اتفقت جميعها على كبر حجمها، وعظم ضررها، وسوء أثرها على الفرد والمجتمع، والحق الذي لا مرية فيه أن نسبة التنمر تزيد على هذا بكثير، وأن ما تظهره الإحصائيات أقل من الو اقع والحقيقة، وإذا ما أضفنا إليها التنمر على ما سوى الإنسان من نبات وحيوان وجماد وغيرها تضاعفت وعظمت وإن كانت تقل وتكثر من مكان لآخر تبعًا لثقافة ساكنيه، وتربيتهم، وأخلاقهم. [ينظر: التنمر .. حقيقته، وأضراره، وأسبابه وعلاجه، مرجع سابق، ص ٢٦٠ - ٢٦٢].

وللتنمر آثار سلبية تنعكس على الضحية والمتنمر والمجتمع بأسره، فعلى مستوى المجتمع يؤدي التنمر إلى تفكك العلاقات، وزرع ثقافة الخوف والعدوانية بين أفراده. [ينظر: سيكولوجية التنمر، مرجع سابق، ص ٨٩ وما بعدها].

أما على مستوى الأفراد، فللتنمر أثر سلبي على الصحة الجسدية والنفسية يمكن أن تكون شديدة ومتنوعة، وتشمل:

الآثار الجسدية الناتجة عن ظاهرة التنمر، مثل:

تغيرات في نمط النوم، ومواجهة الأرق واضطرابات النوم الأخرى.

فقدان الشهية، وعدم الحصول على التغذية السليمة والصحية.

زيادة الوزن في بعض الأحيان بسبب الاستجابة للضغط النفسي والإفراط في تناول الطعام.

آلام جسدية ناتجة عن التعرض للعنف الجسدي بسبب التنمر.

تدهور الصحة العامة؛ حيث إن الشخص قد يعاني من:

-الصداع المستمر.

-التعب.

-آلام العضلات.

-انخفاض المناعة.

الآثار النفسية الناتجة عن ظاهرة التنمر، تتضمن:

الاكتئاب.

القلق.

التفكير السلبي.

تغيرات في المزاج.

الغضب المتكرر. [ما هي الأسباب وراء ظاهرة التنمر، الصفحة

أماكن وجود التنمر

تنتشر ظاهرة التنمر في عدة بيئات، أبرزها:

المدارس؛ حيث يُمارس التنمر بين الطلاب، ويُعد من أكثر أشكال العنف شيوعًا في البيئة التعليمية.

أماكن العمل، فيظهر في صورة تحقير أو تهميش من قبل الزملاء أو الرؤساء.

الأسرة، فقد يتجلى في تسلط أحد أفراد الأسرة على الآخرين.

الفضاء الالكتروني، فالتنمر عبر الإنترنت أصبح من أكثر أشكال التنمر انتشارًا، ويشمل التشهير، الرسائل المسيئة، والتهديد. [سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين، مرجع سابق، ص ٧٩].

الرأي الشرعي في التنمر

يُعَدُّ التَّنَمُّرُ سلوكًا عدوانيًّا مُحَرَّمًا شرعًا؛ لما فيه من إيذاءٍ للنفس البشرية، وإهانةٍ لكرامة الإنسان التي صانها الإسلام، وقد جاءت الشريعة الإسلامية بتحريم كل صور الإيذاء اللفظي

والجسدي والمعنوي، واعتبرت ذلك من الفسوق والظلم الذي يُوجِبُ العقوبة في الدنيا والآخرة، وقد قال الله تعالى في كتابه الكريم: {يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ } [الحجرات: ١١].

فهذه الآية تُحرِّم السخرية واللمز والتنابز بالألقاب، وهي من أبرز صور التنمر، وتُبيِّن أن من يرتكبها ولم يتب فهو من الظالمين.

كما قال الله تعالى: {وَٱلَّذِينَ يُؤۡذُونَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ وَٱلۡمُؤۡمِنَٰتِ بِغَيۡرِ مَا ٱكۡتَسَبُواْ فَقَدِ ٱحۡتَمَلُواْ بُهۡتَٰنٗا وَإِثۡمٗا مُّبِينٗا} [الأحزاب: ٥٨].

وهذا نصٌّ صريحٌ في تحريم إيذاء الآخرين، ولو بكلمة أو نظرة، ويُعدُّ التنمر من صور هذا الإيذاء.

وقد ورد عن النبي - صلى الله عليه وسلم- أحاديث كثيرة تُحرِّم الإيذاء وتُحذِّر من عواقبه، منها قوله -صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَأَعْرَاضَكُمْ عَلَيْكُمْ حَرَامٌ، كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا، فِي بَلَدِكُمْ هَذَا، فِي شَهْرِكُمْ هَذَا» [رواه البخاري ومسلم]، فالعِرضُ يشمل الكرامة والاحترام، والتنمر يُعدُّ انتهاكًا لهذه الحُرْمَة.

ومن الأحاديث - أيضًا - ما رواه ابن عباس - رضي الله عنه - أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ» [رواه ابن ماجه].

وهو أصلٌ شرعيٌّ عامٌّ يُحرِّم كل ما يُلحِق الضرر بالآخرين، سواء كان جسديًّا أو نفسيًّا، وهو ما ينطبق تمامًا على التنمر.

أثر تجنب الظاهرة أو علاجها

حارب الإسلام التنمر، ونهى النبي -صلى الله عليه وسلم - عن كل ما يؤدي إليه، ومقت من يفعله وتوعده إن أقدم على شيء من أشكاله، وأتبع ذلك ببيان الوسائل التي تقلل منه أو

تقضي عليه، وعلاج التنمر جزء منه يتعلق بالمتنمر، وجزء آخر يتعلق بالمتنمر عليه، وجزء ثالث يتعلق بالمجتمع الذي يعيشان فيه.

أولًا: الجزء المتعلق بالمتنمر، وهو الأولى بالمعالجة والإصلاح، ويتطلب علاجه تقوية الجانب الديني لديه، فوجود الوازع الديني كفيل بتقليل ظاهرة التنمر والقضاء عليها.

ثانيًا: الجزء المتعلق بالمتنمر عليه، فالتنمر ظاهرة سيئة تحتاج من الجميع التكاتف في مواجهتها بمن فيهم المتنمر عليه، ولكي يؤدي المتنمر عليه دوره في هذا ويتغلب على هذه الظاهرة ويساهم في علاجها فعليه القيام ببعض الأمور، أهمها: الثقة بالله تعالى، والتوكل عليه، والحفاظ على خصوصيته وعدم إفشاء سره، وتقليل الاختلاط بالناس خاصة عند عدم الحاجة، والمقاومة وعدم الاستسلام.

ثالثًا: الجزء المتعلق بالمجتمع، فلا شك أن المجتمع قد يكون جزءًا من المشكلة التي تحدث فيه وسببًا فيها، وقد يكون جزءًا من الحل وسببًا فيه، ولكي يقضى على مشكلة التنمر فإن على المجتمع دور لابد منه، وهذا الدور يتمثل في: فتح حوار مع المسيء لتغيير سلوكه بأفضل منه مع الرفق واللين، وسن العقوبات الرادعة المناسبة، فالعقاب المناسب يلجم المذنب، ويقضي على الجريمة، و إيجاد بيئة مناسبة وتوفير صحبة صالحة، ومساندة المتنمر عليه ودعمه، فهو يحتاج لمن ينصره، ويعينه، ويقف بجواره حتى يتجاوز ما يمر به من أزمات ونكبات. [ينظر: التنمر.. حقيقته، وأضراره، وأسبابه وعلاجه، مرجع سابق، ص ٣٢٠، وما بعدها بتصرف]٣

الخلاصة

ومن هذا يتبين أن التنمر ليس مجرد سلوك فردي، بل هو انعكاس لاختلالات تربوية واجتماعية وثقافية، ومواجهته تتطلب تكاتفًا من جميع فئات المجتمع، بدءًا من الأسرة، مرورًا بالمدرسة، و انتهاءً بالمؤسسات الدينية والإعلامية، فبناء مجتمع خالٍ من التنمر هو خطوة نحو تحقيق العدالة الاجتماعية، وصون كرامة الإنسان، كما أرادها الله تعالى، فلنكن جميعًا صوتًا للضحايا، ودرعًا في وجه المتنمرين، ولنرسخ ثقافة الاحترام والتسامح في كل زاوية من زوايا حياتنا.