

## كالشم! شذى أحمد المرزوعي



أه كم هذا جميل، هذا قبيح وبشع كيف له الجرأة بأن يعرض صورته أمام الملأ، سمراء وسمينة كيف سيقبل بها رجلٌ ليتزوج بها، بيضاء ونحيفة يا الله ليست بكامل الجمال هناك عيبٌ بها، قبيلتي فخر والقبيلة الأخرى عالة... إلى ما لا نهاية من الآراء والكلام.

التنمر.. ولو أتينا لتعريف كلمة التنمر "هو شكل من أشكال الإساءة والإيذاء"، التنمر أُلذي أصبح كأنه سلاح يُصيب قلب كل من يوجهه إليه حتى يكسره ويضعفه ويفقده ثقته بذاته، هو الشم الذي لا يرى ولكن يخرق بداخل قلب الشخص حتى يتألم من شدة هذا الشم الذي أراه من وجهة نظري إنه أقوا شم قد يقتل الإنسان داخلياً.

أصبحت هذه الأداة يستعملها حتى صغار السن لبعضهم وكأنها لعبة تتأرجح بين أيديهم، والسبب العائد لهذا الأمر أنهم يعيشون وسط محيط متنمرين

فيتعلم الصغبر ويصبح يضرب بسهامه بقلوب زملائه، على سبيل المثال.. طفلة عانت من التنمر من قبل زملائها بسبب بدانة جسدها وعمل والدتها التي كانت تعمل عاملة نظافة بمدريستها، فأصبحت الطفلة هشة من الداخل فاقدة الثقة في نفسها والجل من عمل والدتها قد كساها.

هناك أنواع للتنمر لا يقتصر فقط باللفظ، هناك تنمر جسدي وهو إيذاء الشخص بضربه وإهانتته، وهناك تنمر إجتماعي وهو إيذاء الشخص معنوياً وتركه وحيداً ودفع الآخرين لترك صحبته، وهناك التنمر الجنسي وهو إيذاء الشخص بالألفاظ واللمسات غير اللائقة، وأخيراً التنمر الإلكتروني!

وجميع هذه الأنواع عائدة علينا بتأثير سلبي

مثل أن يصبح الشخص عنيفاً غير ودود ويصبح كذلك من الأشخاص الذين يستخدمون شم التنمر

كذلك قد يلجئ الشخص لنوم الطويل حتى يبتعد عن مشاعره الهالكة، قد يصاب بحالة نفسية والخوف والإضطراب وفقدان الشهية والخ..

ولكن كيف نتخطى التنمر ونعالجه؟

تعزيز الثقة في نفس الطفل، وغرس فكرة "إنك أجمل شخص بالكون وإنك الأفضل ولا يوجد شخصاً كاملاً، فمهما قال عنك الآخرون لا تحزن لأنهم يتمنون أن يصبحوا مثلك ولكن لا يستطيعون، والكثير من الكلام القلهم".

اجعلوا أطفالكم أصدقاءكم، اجعلوهم يتكلمون معكم عن كل ما بداخلهم حتى يغلاظهم الكبيرة بدون خوف وتردد من ردت فعلكم القاسية. وأيضاً من الحلول أن يعاقب المتنمر، وأيضاً العلاج النفسي للذي تعرض للتنمر حتى يستعيد ثقته من جديد.

دعوا ألسنتنا لا تُلَفظ إلا بالكلام اللين الحسن الطيب

فريما كلمة واحدة طيبة تصنع شخصاً عظيماً، لا تستبخلوا بالكلمات اللينة ولا بالابتسامة في وجه كل من يصادفك.. أفعال بسيطة ولكن تأثيرها أكبر

ولا تنسوا حديث الرسول صلى الله عليه وسلم

عن عبدالله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: ((المسلم من سلمت لسانه ويده، والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه))؛ رواه البخاري، ومسلم.

شذى أحمد المرزوعي