

② التنمّر الإلكتروني

التنمّر الإلكتروني - العنف الجماعي الصامت

التنمّر الإلكتروني يختلف عن الخلافات الرقمية العادلة بكونه سلوكاً متكرراً ومقصوداً، غالباً جماعياً. قد يبدأ بتعليق ساخر، ثم يتحول إلى حملة منظمة من السخرية والتشويه، ما يؤدي إلى إحساس بالعزلة وفقدان القيمة الذاتية. الأثر التراكمي للتنمّر يجعل الضحية تشُكّ بنفسها وبحثها في الوجود الرقمي. خطورته تكمن في أنه قد يُنظر إليه مجتمعياً على أنه "مزاح" أو "حرية رأي"، بينما هو في الحقيقة أداة إقصاء وعقاب اجتماعي.

ما هيّة التنمّر الإلكتروني؟

التنمّر الإلكتروني هو ممارسة متكررة للايذاء النفسي عبر الوسائل الرقمية، ويتميّز بكونه مستمراً وقائماً على اختلال في القوة، سواء كانت هذه القوة عدديّة أو معنويّة أو اجتماعية.

أشكال التنمّر:

- نشر شائعات أو معلومات مضلّلة عن شخص.
- إرسال رسائل أو صور مهينة أو مهدّدة.
- انتقال هوية الضحية لتهجّم أو إهراج الآخرين.
- استبعاد متعمد من مجموعات أو حملات سخرية ممنهجة.
- نشر محتوى محرج/خاص دون إذن بقصد الإذلال.
- التنمّر عبر مجموعات الألعاب/الدردشات (إهانات، تهديدات، مضايقات مستمرة).
- التهديد غير المباشر.
- التعليقات المسيئة أو الساخرة.

البيئات التي ينتشر فيها التنمّر:

يظهر التنمّر في منصات التواصل الاجتماعي، مجموعات الدردشة، الألعاب الإلكترونية، وحتى في التعليقات العامة. خطورته تكمن في أن الضحية قد تتعرض له أمام جمهور واسع، مما يضاعف الإحساس بالإهانة.

لماذا يستمر التنمّر؟

يستمر التنمّر غالباً بسبب غياب المحاسبة، أو تواطؤ الصمت، أو اعتقاد المتنمّر بأن ما يقوم به "مزاح" أو "رأي"، دون إدراك للأثر النفسي الحقيقي.

آثاره على الضحايا:

- آثار نفسية: قلق، اكتئاب، إحساس بالخجل أو العزلة، أحياناً أفكار انتحارية.
 - اجتماعية: عزلة عن الأصدقاء، تراجع الأداء الدراسي/الوظيفي.
 - رقمية: خسارة الخصوصية أو استغلال المحتوى لاحقاً (ابتزاز/تشهير).
-

ماذا تفعل إذ تعرضت للتنمّر؟

1. وثّق الأدلة فوراً: صور شاشة، روابط المنشورات، تواريخ، أسماء الحسابات.
 2. احفظ الأدلة في مكان آمن جهاز آخر أو تخزين مشفر.
 3. بلّغ/احظر صاحب السلوك على المنصة فوراً.
 4. لا تتجاوب مع الرسائل المسيئة.
 5. اطلب دعماً من شخص موثوق أو جهات مختصة (نفسية/قانونية).
 6. إذا كان هناك تهديد جسدي أو ابتزاز او سلوك إجرامي، **أبلغـي الجهات الرسمية وحدة الجرائم الإلكترونية أو الشرطة المحلية.**
-

الفرق بين التنمّر والخلاف:

الخلاف قد يكون موقفاً عابراً بين طرفين متكافئين، أما التنمّر فهو نمط متكرر قائم على استهداف طرف أضعف.

نصائح وقائية :

- ضبّطي إعدادات الخصوصية: حدد من يرى منشوراتك وقوائم الأصدقاء.
- علمي الشباب كيفية التعرف على السلوك المسيء والروابط المشبوهة.
- احذر من قبول متابعة/صداقه من مجهولين.
- استخدم كلمات مرور قوية و المصادقة الثنائية ..2FA ..
- علمي الأطفال/المراهقين مبادئ التعامل والبلاغ الاجتماعي.

❖ التنمّر ليس حرية تعبير

التننمّر ليس رأياً ولا مزاحاً، بل سلوك مؤذٍ لا يندرج تحت حرية التعبير. مواجهته تبدأ برفضه وعدم قبوله ، إلى جانب تجاهل المعنتدي عند الإمكان، وتوثيق الإساءة، واستخدام أدوات الحظر والإبلاغ المتاحة. هذه الخطوات تساعد على حماية النفس، والحفاظ على السلامة النفسية والكرامة، وصون المساحة الرقمية الآمنة.