

تحت إشراف : إسراء الناجي محمد الحسن



لا للتنمر

تحت إشراف : أسراء التاجي محمد الحسن

تحت إشراف : أسراء التاجي محمد الحسن



يا من تنمر على خلق ال
وتستعزى بشكاهم و نه
أنت لا تعيب الخلق بل تنمى
وحاشاه أن تعاب فهو
من خلة وخاسم مني أرحم
ولا يوجد فرق بينكم إلا بال

لا للتنمر

لا للتنمر

مديرة دار وراث العلم للنشر :

أستاذة / حفصه عبد العزيز محمد سليمان

غلاف و موك اب : أماني زيدان



لا للتنمر



لا للتنمر

لا للتنمر

لا للتنمر

كتاب جامع

إشراف:

إسراء الناجي محمد الحسن.



لا للتنمر

معلومات الكتاب

لا للتنمر

إشراف:

إسراء الناجي محمد الحسن.

تدقيق لغوي وتنسيق داخلي: أ. رندة السيد

البحيري.

تصميم الغلاف وموكل أب: أماني زيدان.



لا للتنمر

من إصدارات دار وارش العلم للنشر الإلكتروني

لا للتنمر

مديرة الدار :

أستاذة/ حفصه عبد العزيز محمد سليمان.

مع دار وارش العلم للنشر الإلكتروني

كن أنتك وارثًا للعلم.



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات بفضل الله اكتمل
كتاب لا للتنمر هذا الكتاب يتحدث عن ظاهرة
التنمر وتأثيرها وكيف نتعامل مع المتنمرين ونصدهم
كي لا يتعادوا

تحت إشرافي أنا

إسراء الناجي محمد الحسن.



مناهاة القسوة

"في حديقة الحياة ، حيث تتفتح الأزهار بألوانها الزاهية ، وحيث تغرد العصافير بألحانها العذبة ، يختبئ ظلام يهدد بابتلاع النور. ظلام يتجسد في قلوب بعض البشر ، فيتحولون إلى وحوش تفتك بكل ما هو جميل وواهر.

إنهم كالغربان السوداء التي تحوم فوق الجثث ، تستمتع بالأم الآخرين ، وتتغذى على دماء الأبرياء. يرمون السهام المسمومة من أقواس الحقد والكراهية ، دون أن يكتثروا بجراحات من حولهم.

ولكن ، هل تساءل هؤلاء القساة يوماً عن المعنى الحقيقي للقوة ؟ هل يعلمون أن القوة الحقيقية تكمن في الرحمة والتسامح ، وأن أقوى الأسلحة هي الكلمة الطيبة والابتسامة الصادقة ؟

إنهم كالأطفال الصغار الذين لا يدركون عواقب أفعالهم ، يظنون أن إيذاء الآخرين يجعلهم أقوى وأشجع ، ولكن الحقيقة هي أنهم يعانون من ضعف داخلي عميق ، يحاولون تعويضه بتحقير الآخرين.

ولكن ، مهما بلغت آلام الجرح ، فإن الروح القوية تستطيع أن تلتئم ، وأن تنهض من جديد. فالإنسان القوي هو من يواجه تحديات الحياة بصدر رحب ، ومن يتجاوز آلام الماضي ليكتب مستقبلاً مشرقاً.



لا للتنمر

فلنجعل من عالمنا مكانًا أجمل ، حيث يسود الحب والاحترام ،
وحيث يتعاون الجميع لبناء مجتمع متماسك ومتسامح. ولنكن قدوة
لأجيالنا القادمة ، لنعلمهم أن القوة الحقيقية تكمن في الرحمة
والتسامح ، وأن إيذاء الآخرين هو أضعف أنواع القوة."

| لجنة بعباوي |

| الجزائر |



صوتُ الصمود

لا للتنمر ، لا ، فما التنمرُ إلا
ظلمٌ خفيٌّ في القلوبِ يُستترُ

يسري كما السمِّ في الأرواحِ صامتًا
يُضعِفُ الأحرارَ حتى تنكسرُ

ما قيمةُ الإنسانِ في محضِ شكلِهِ؟
هل نحنُ في قيدِ الجمالِ نُوسرُ؟

الروحُ أعمقُ من قناعِ هزيلِ
والحلمُ أبهى من قوامِ يُختبرُ

يا مَنْ تستخفُّ بغيرِكَ عن ضلالِ



ألم ترَ يوماً كيف يُهزمُ من كَبُرُ؟

تلكَ العقولُ التي حملتِ العُمرَ ثقلاً

سَتَندُبُ حينَ تكتشفُ ما قد غدَرُ

سَتَكشِفُ الأيامُ زيفَ الظالمينَ

وكلُّ ما في العُمقِ مِنْ سِرِّ سَيَظْهَرُ

أيحقُّ أن تَنسىَ بأنَّكَ مثلُهُم

في داخِلِكَ خوفٌ خفيٌّ يَسْتَعِرُّ؟

كلُّ كيانٍ يَحْمِلُ داخلَهُ ضعفاً

حتى ولو ظنَّ الأنامُ أنهُ غَدَرُ



فأرحم ، فإنَّ الرحمةَ كنزٌ خالدٌ
والأمرُ بالمعروفِ أنفعُ من نصْرُ

إن كنتَ تشقى في غلوكَ مؤذياً
فالنارُ تُدفنُ في صنيعٍ من كفرُ

لا للتنمُّر ، لا ، فالبغضُ يحني
صلبَ النفوسِ وإن بدا فيها الظفرُ

إرفعِ لواءَ الخيرِ في وجهِ الظلامِ
وازرعْ مكانَ الهدمِ ما يعلي الأثرُ

الأرضُ للضعفاءِ حصنٌ إن سَعَوْا
والقلبُ للفقراءِ ملجأٌ لا يفتَرُ



مَنْ جَهَلَ الْإِنْسَانِيَةَ ظَلَّ عَدُوَّهَا
وَسَقَطَ فِي ظِلْمَاتِ نَفْسِهِ وَانْتَحَرَ

فَأَرَقَى سَبِيلَ الْعَقْلِ أَنْ تَفْهَمَ بَأْنَ
الرُّوحِ أَعْمَقُ مِنْ تَرَابٍ أَوْ حَجْرٍ

يَا أَيُّهَا الْمُتَنَمِّرُ اصْحُ مِنْ غَفْلَتِكَ
فَالصَّمْتُ قَاتِلُكَ ، وَإِنْ طَالَ الْمَفْرُ

سِيَاتِي يَوْمٌ يَنْهَضُ الْمَظْلُومُ عَالِيًا
وَيَبْقَى مَنْ بَغَى فِي الْوَهْمِ يَحْتَضِرُ.

| ميهوبي أمينة |

| الجزائر |



أذية التنمر

التنمر هو إلحاق الأذى بالآخرين ، و قد يكون هذا الأذى نفسيا ، كالسخرية من لباس الناس أو أشكالهم أو استفزازهم و إهانتهم ، أو جسديا كالتحرش بهم بالضرب أو الإعتداء الجنسي و غيره ، و يعتبر التنمر من أكثر الظواهر شيوعا خاصة بين المراهقين أو من هم في سن الشباب ، المتنمر غالبا ما يكون شخصا لديه عقد نفسية في باطنه يريد أن تظهر للعلن في الممتنم عليه ليحس بالراحة و الطمأنينة و يلبي رغبته المرضية . و هنا و جب أن ندق ناقوس الخطر لنقول لا لتنمر لا لسخرية من الناس أو من لباسهم أو أشكالهم أو أعراقهم فالناس سواسية كأسنان المشط والأضرار التي يلحقها التنمر بالإنسان أكثر من منافعه .

| نهال سحنون |

| الجزائر |



التنمر: جرح في أرواح الأطفال والشباب

التنمر هو ظاهرة مؤلمة تتجلى في المجتمعات ، وتأخذ أشكالاً متعددة ، بدءاً من الكلمات الجارحة وصولاً إلى الأفعال العنيفة. يعاني العديد من الأطفال والشباب من هذه الظاهرة ، مما يترك جروحاً عميقة في نفوسهم ويؤثر على حياتهم بشكل كبير.

تبدأ قصة التنمر غالباً في المدارس ، حيث يكون الأطفال في مرحلة بناء شخصياتهم واكتشاف هويتهم. يمكن أن يؤدي الفرق في المظهر ، أو القدرات الأكاديمية ، أو حتى الاهتمامات الشخصية إلى استهداف البعض من قبل الآخرين. يتجلى التنمر في العديد من الأشكال: الإقصاء الاجتماعي ، السخرية ، أو حتى الاعتداء النفسي والجسدي. وفي كل مرة يحدث فيها هذا السلوك ، يزداد هوة الخوف والعزلة لدى الضحية.

آثار التنمر لا تتوقف عند الجروح الجسدية ، بل تمتد إلى تأثيرات نفسية عميقة. يعاني الضحايا من مشاعر الاكتئاب والقلق ، وقد تظهر عليهم علامات انخفاض الثقة بالنفس. بعضهم حتى يفكر في العزلة عن الآخرين ، أو في أسوأ الأحوال ، قد تصل الأمور إلى التفكير في اتخاذ قرارات تؤذيهم.



لا للتنمر

من الضروري أن نتحدث عن التنمر ونرفع الوعي حول آثاره. يجب أن تكون هناك جهود مشتركة من المدارس ، الأسر ، والمجتمعات لخلق بيئة آمنة داعمة. التعليم يلعب دورًا حاسمًا ، إذ يجب تعليم الأطفال والشباب قيم التسامح ، الاحترام ، والتعاطف منذ صغرهم.

كما أن التواصل الفعال بين الأهل والأبناء له دور كبير في التصدي لهذه الظاهرة. يجب على الأهل أن يكونوا مستمعين جيدين ، وأن يوفروا الدعم لأطفالهم ، ويشجعوهم على التحدث عن تجاربهم ومشاعرهم. وفي حال تعرض الطفل للتنمر ، يجب أن يعرف أنه ليس وحده وأن هناك من سيقف إلى جانبه.

ختامًا ، للتصدي للتنمر ، يجب أن نتكاتف جميعًا كأفراد ومجتمعات لخلق بيئات آمنة وشاملة للجميع. فكل شخص يستحق أن يُعامل بكرامة واحترام ، وكلنا مسؤولون عن نشر رسالة من التعاطف والتفاهم. لنكن صوتًا للرحمة ولنساند بعضنا البعض في مواجهة هذا الجرح الذي يؤثر على مجتمعاتنا.

| محبير مصطفى |

| العراق |



كسر الخواطر

لكل قلب خفايا تروي قصصا و حكايا

جعلت منه شظايا

مثل اجزاء البلور و المرايا

جئناهم بحسن النوايا

كافؤونا بالخطايا

قتلوا فينا السجايا

ان في الدنيا ثنايا

خير عطاء و هدايا

قد تكونين من الحظايا

لكن للدهر بلايا

ظلما طغيانا و بغايا

أناس يحبون الرمايا

يقذفونك في الركايا



و في أحضان المنايا
لن ينالوا إلا خزيا
خذي هذه الوصايا
لا تبكي في الزوايا
اقهرهم بالمزايا
اجعلي الكوخ سرايا
شطبي كل القضايا
و ارمي في البحر الشكايا
و ما قد يبقيك مثل السبايا
و ابعدي عن الدنايا
و اصبري عن الرزايا
تعيشين راضية هنيا

| مجام أول عويشة |

| الجزائر |



قصة صمود

هيا يا أختي

لا تكوني غبية

و ترتدي ثوب الضحية

لا تنطوي في الزاوية

و الدموع في عينيك نديّة

هيا انهضي كوني قويّة

واجهي أصواتا همجيّة

أرادوا أن يبقوك منسية

دون كيان أو هويّة

يعشقون الغطرسة والأذية

يحطّمون أحلاما وردية

اجعلي من التّهكم و السّخرية

سلّمًا لتحقيق الأمانى السّندسيّة



واعزفي لحن الحياة بأنغامه الشّجية
كفالك ما عانيت من عقول نرجسيّة
تملكها حب النّفس و الأنانية
حاربي بكل عزم و اربحي القضية
حتى إذا تربّص بك العدو كحيّة
حطّمي قيود القهر و الأسيّة
انثري عطر ورود مخملية
و انسي ما يبكي القلوب فالنسيان هدية
و اجعلي اسمك بحروف ذهبيّة
قولي للعوازل لكم ألف تحيّة
تلقى صداها في قلوبهم كطلقة البندقية
امضي في طريق النجاح و الدروب المخمليّة

| مجام أول عويشة |

| الجزائر |



كلنا ضد التنمر

كل روح تخفي مزايا و أسرار
في داخلك فيض الأنهار
لا تأبه بتنمر أو نظرة استصغار
لا تجعل جراحهم عميقة الآثار
هم يريدون لأحلامك الإندثار
انهض ، هيّا انفض الغبار
اهدم بمعول الصبر الجدار
لا ترض الذل أو الإحتقار
بيدك تغيير المسار
و اسعى للعلا ليل نهار
اجعل كلام الناس كالأحجار
تسلّقها و ابلغ الأقمار
لا تكثرث بكلام و أخبار



فالموج لا يربك البحار
لا تجعل الهزيمة اختيار
و واصل طريق النجاح بإصرار
من اليوم اتخذ القرار
كن من الصّالحين و الأخيار
و أتلو القرآن و الأذكار
ضع هدفك نصب الأبصار
و اجعل من أهانك منك يَغَار
توكل على الواحد القهار
فمهما قست الأقدار
ستحين ساعة الإنتصار
و ينهمر الغيث و الأمطار

| مجام أول عويشة |

| الجزائر |



التنمر

في زوايا المدرسة ، حيث التنمر هو السائد ، كان هناك صدىً آخر. عيون تراقبني ، وكلمات جارحة تتسلل إلى قلبي كخنجر. كنت أشعر وكأنني عاصفة في بحر من السكون ، أبحث عن ملاذ ، لكن كل ما وجدته كان المزيد من السخرية.

أيام مظلمة أمضيتهما وحدي ، أسمع همسات خلفي ، وأرى الوجوه التي كانت بالأمس أصدقاء ، تتحول إلى ظلال تخفف من عبء أحزاني. لم يكن الجرح فقط في جسدي ، بل في روحي ، حيث أهدرت الطفولة في صراعات لا تنتهي.

لكن في أعماق الألم ، تعلمت درسًا: القوة لا تكمن في عدم التعرض للأذى ، بل في القدرة على النهوض من جديد. قد يستمر النزيف ، لكن في القلب تبقى شجاعة لا يطفئها الظلام.

وبينما كانت الكلمات تمزقني ، كنت أعلم أن قصتي ، بكل ما فيها ، هي جزء من مشهدٍ أكبر.



لا للتنمر

...أنا لست وحيداً ، فهناك أمثال كثيرة تتألم في صمت. لكل فرد قصته ، وشفاء كل جروح يحتاج إلى وقت. وبدلاً من الانكسار ، قررت أن أحارب بالكلمات ، أن أكتب عن الآمي وتجارب الآخرين ، لأن التعبير هو قوة لا يملكها المتنمرون.

في كل لحظة انهيار ، كنت أكتشف جزءاً من نفسي. بداخلي شعلة تتجدد ، وأمل يعيد لي الثقة. تعلمت أن أرفع صوتي ، لأكون مدافعة عن الحق ، وأن أحارب التنمر ليس فقط لنفسي ، بل لأجل كل من يشعر بالضعف.

كل جرح عميق يخلق إنساناً أقوى. ربما لم أكن قادراً على تغيير الماضي ، لكنني أستطيع أن أساهم في بناء مستقبل أفضل ، تحترم فيه كرامة الجميع. لأن الحب والتقبل يمكن أن يكونا سلاحاً أقوى من أي تنمر.

| آية بودار |

| الجزائر |



يا من تضكت على خلق الله!

رغم التنمر الذي تتعرض له غير أن شخصيتها القوية وإيمانها ومن خلالها تعيش حياتها بشكل عادي و تتقبل نفسها من البداية بدون عقد..قصة فتاة الهمة البشرية بعزيمتها وصبرها

إيمان خليف من بين المواضيع التي نالت جدال واسع في الشهرور الماضية رغم اتهامها بأشياء يخجل المرء بقولها استطاعت ان تكسر انوف من حاولو تشويه سمعتها...

لتنمر والعنصرية ارى أنها مجرد تخلف فكلنا خلق الله ليس من حق اي شخص ان يتنمر ويتخذ العنصرية مكان بيننا ارى أنها فيها مجرد تخلف فكري

دعو الخلق الي خالق

وتذكرو قوله تعالى:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ }



لا للتنمر

"سورة الحجرات: الآية 11"

يامن تضحك على خلق الله وتتنمر على خلقه تحت مسمى المزاح وأنت لا تعلم ، تعال أخبرك بقصة قصيرة لكنها معبرة ستغير طبع نفسك وربما تكون سببا في تغيير أحدهم للأفضل ،

سيدنا نوح عليه السلام لما شاهد كلب أكرمكم الله وضحك عليه وعندما شاهده أمامه قال : ما أقبح هذا الكلب ، غضب الله عليه وقال له : إصنع مثله إن إستطعت !

إستغفر نوح ليلا بأكملة ويدعي والحسرة والندامة تاكل فيه ليغفر الله له ويسامحه ولا يغضب عليه

فما بالك أنت أو أنتي عندما تستهزئ بخلق ربي (العباد) خلق الرحمان وفي خلقه شؤون إحدرو التنمر فهو صفة مكروهة ومحرمة رفقا بقلوب البشر كل شخص غارق في عيوبه لولا غطاء من الله إسمه الستر والله يهدي الجميع لطريق المستقيم .

| زهرة بن الشايبه |

| الجزائر |



نور الكلمات: في ظلام التنمر

التنمر كجرح خفي ، قد لا يترك أثراً على الجلد ، لكنه يحفر حفرة عميقة في الروح ، هو صوت ضعيف يبحث عن القوة في كسر الآخرين ، و الألم يتردد في قلب من يتلقاه ، كم من الأرواح النقية أطفئت شعلة أحلامها ، وكم من الجروح خبئت وراء إبتسامات متعبة ، لأن الكلمات الجارحة كانت أقسى من كل الظروف ، وسكيننا يجرح بلا رحمة ، وسهام تخترق الأعماق ، تاركة ندوباً لا يراها أحد ، لنكن صوت العدل ولنضيء هذا الطريق باللطف والإحترام ، لعلنا ننسى أن من نؤذيه قد يكون متعباً ، و يبحث عن نقطة ضوء وسط عتمة أيامه ، فلنكن نحن تلك النقطة ، ولنزرع بذور المحبة بدلاً من الأشواك ، فالعالم يحتاج إلى نفوس تداوي لا تؤذي ، وأصوات ترفع لا تحطم ، وقلوب تسامح لا تكره ، دعونا نتذكر أن كل كلمة نلقيها سواء كانت جميلة أو جارحة لها تأثير عميق ، فالكلمات الطيبة تشبه المطر و تروي القلوب ، بينما الكلمات الجارحة تترك جفافاً في الروح لا يمحوه الزمن بسهولة ، ولنؤمن بأننا قادرين على أن نصبح ملاذاً لمن يعاني ، دعونا نقول لا للتنمر لأننا نؤمن بأن لكل إنسان حقه في أن يكون كما هو ، أن يخطيء ويتعلم ، الرحمة في الكلمات تخلق جسوراً ، بينما القسوة تهدم قلوباً لم تكن لتكسر لولا الصمت والتهاون ،



لا للتنمر

فليكن صوتنا عاليا : نحن أقوى باللطف لا بالتنمر ، نرفع بها من حولنا ونعزز بها قيمنا ، لأننا بشر نعيش معا ، وما نتركه في قلوب الآخرين هو إرثنا الحقيقي في هذه الحياة ، فلا شيء أعظم من أن نكون نورا في حياة الآخرين ونساعدهم على النهوض بعد السقوط ، ونمد يدنا لمن يحتاجها ، أن نختار الكلمات بعناية هو أن نختار أن نكون جزءاً من الحل ، لامن المشكلة ، ونترك أثراً طيباً في كل قلب نلمسه ، أن نرقى لنكون نموذج حقيقياً للإنسانية

| رميصاء بن علي |

| الجزائر |



التنمر

هي ظاهرة مُنتشرة في هذه الفترات على نطاقٍ واسع ، هي إيذاء نفسي قاتل لمن يتلقاها ، وهي تُعتبر سلاحُ الضعيف ومن يشعُر بأنه ناقص ولديه نواقص وفجوات عاطفية ، أو ربّما تكون وسيلةً للدفاع عن النفس ، وما هي تلك الظاهرة؟ هي التنمُّر.

لا أعلم ماذا أقول ، كيف للمرء أن يطاوع قلبه ويقلل من غيره؟ يؤدي غيره بلسانه السام كالثعابين والعقارب ، ماذا يجول في مخيلتهم؟ لل يوجد قلبٌ ومشاعر؟ هل نحنُ بشر أم شياطين على هيئة بشر؟

هذا أسوأ ما يمكن للمرء أن يتعرضَ له ، ومن يفعل ذلك هو ناقصُ العقل وفارغُ القلب ، كما أن قلبه قد يكون لا ذرة رحمة فيه ، ربّما يأتي التنمر على هيئة تغريدات بشكلٍ مُباشر ليشعُر المُتنمَّر بأنه قوي أو من الممكن يريدُ أن يبينَ نفسه أفضل من حوله ومن حوله أقل منه ، لكن الحقيقة أن المُتنمَّر هو أضعفُ مخلوق ، وأيضًا يمكن أن يأتي التنمَّر على شكلٍ آخر وهي المُزاح ، لا يوجد مُزاح وسخرية في الشكلِ والوزنِ والطولِ ، وبحقِ الربِّ ما هذا؟ تلك الأوصاف هي من يدُ الله ، الله من خلقها من أنت لتتعدى حدودك؟ هل انت خلقتهم؟



لا للتنمر

أم رسمتهم ونسقت شكلهم؟ لا يمكن المزاح بذلك حتى لو كان بين الأصدقاء المقربين ، التنمرُّ خنجر يخرق القلب ويبقى آثاره تنزفُ إلى الخلد ، كفى تنمرًا.

| ليمان أبو زيد |

| الأردن |



أثر التنمر

لطالما كنت إبنا محببا عند أمي ومقربا منها جداً لأنني كنت إبنها الوحيد ، وبالرغم من أنني قد كنت حِملاً ثقيلاً عليها إلا أنها لم تمل مني يوماً ، لقد كانت أما حنونة وقوية بمعنى الكلمة ، كان كل همها أن أدرس وأطور من نفسي فأجعل منها شيئاً يُفتخر به ، في عمر الخامسة تخلى والدي عنا ومنذ ذلك الوقت لم يُسمع له صيت ، دخلت المدرسة وكل الأعين متوجهة نحوي بغرابة ، لأنني وبطبيعة الحال لست كباقي الأولاد ، فأنا من أطفال القمر ، كنت أرتمي خوذة تغطي وجهي بالكامل حماية له من الشمس الحارقة بالنسبة لي ، فأشعتها الدافئة الحنونة التي يراها ويشعر بها هؤلاء الأولاد فأنا أراها أشعة خطيرة تهتك بجلدي.

توالت الأسابيع والشهور وأنا وحيد دون زميل ودون صديق أتبادل معه أطراف الحديث وأمازحه ولم تكن الوحدة فقط من أعاني ، فقد كنت معرضاً دوماً للتنمر ، حتى كان الكل ينعطني بالغريب ، لدرجة أنهم إعتادوا على تسميتي هكذا بدل اسمي الحقيقي! ، إضافة إلى تلك الشتائم والسهام التي كانوا يطلقونها من ألسنتهم بغرض التنمر مستهدفة إياي ، لقد أخذت صورة سيئة عن البشر ، كل تلك النظرات والكلمات كانت تعود للحياة مرة أخرى كلما



لا للتنمر

حل الظلام وأويت إلى الفراش ، لقد فقدت ثقتي بنفسي بالكامل وشكل لي هذا عقدة نفسية كبيرة فكان على امي اخذي الى الطبيب النفسي لعله يفيدني قليلا ، وبدأت نقاطي بالانخفاض وكان هذا سيئا بالنسبة لأمي والتي حاولت ولعدة مرات التحدث مع المدير ووضع حد لهذا التنمر والاساءة واستطاعت التوصل الى قرار واحد وهو تحويلي من تلك المدرسة لانتقل الى مدرسة اخرى عسى أجد فيها راحتي ، أول يوما كان مؤلوا بالنسبة لي فكالعادة أنا غريب ، مر يومين أو ثلاثة وأنا بتلك الحالة ، إلى أن جاء يوم كنت في القسم ليجيء أحد الزملاء في المدرسة الجديدة ، تبادلنا اطراف الحديث واخبرني أن اخاه الاصغر بنفس حالتي وبعد أيام من مرافته شعرت بالانتماء وبأنني لست مكروها أو غريبا حتى ولو عند انسان واحد بعد أمي ، درسنا مع بعضنا لسنوات طويلة وهانحن اليوم بصدد التخرج في كلية الطب ، إنه شخص نادر الوجود فهو لم يعاملني حسب شكلي وإنما حسب روحي ، فياليت الجميع هكذا!.

| رحيمي وصال |

| الجزائر |



تنمر الجمالة

تنمر او العنصريه هو اسلوب جاهلي يعمله السفهاء والمتكبرين
ولكنه عند الله عظيم

﴿ إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ
وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّئًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ ﴾ [النور - ١٥]

إذ يرويه بعضكم عن بعض ، وتتناقلونه بأفواهكم مع بطلانه ؛
فما لكم به علم ، وتظنون أن ذلك سهل هين ، وهو عند الله عظيم ؛
لما فيه من الكذب ورمي بريء .

واني والله لا ضدا التنمر فما بالك بما سببه لاطفالنا صغارا كانوا او
كبارا فتنمر بحث ذاته اسلوب لتدمير النفس واخلال ف ثقة الافراد .

ومن امثلة ما نراه اليوم ف مدارس بين طلاب من تنمر ك تلك
الطالبة المتفوقة التي تعاني بسبب اصدقائها بسبب وصفها بمصطلح
«الخباشة» او تلك التي تعاني من اعاقه فاحدى اماكن من جسدها

ولا ننسى ذلك الطفل صغير الذي عانى من الوحدة القاتلة بسبب
عائلته واستغله زملائهم واصبح يتنمرون عليه ياله من مجتمع ويا لها



لا للتنمر

من مأساة يعاني منها المجتمع فوالله وتالله انا التنمر ماهوا الى وسيلة لتدمير النفس والقضاء على الطفولة.

-ولا تحسبنَّ البعد على القلوب هيناً

إن الفراق لبعض القلوب ممات.!

واني ارى ف بعض الاحيان ان التنمر اصبح يسبب كثيرا من الانتحارات بسبب الضغوطات على الاطفال ومايسببه من فقدان الثقة في النفس.

وشعارنا لا للتنمر لا للتنمر لا للتنمر.

| مروة قلوباز |

| الجزائر |



فكر أولاً

أصبحنا اليوم نعيش ، في مجتمع صعب جدا ، وصعب تأقلم فيه ، فقد أصبح الإنسان يتمنى الموت ، وأن لا يخطي خطوة خارج بيته ، حتى لا يسمع ذلك الكلام الجارح ، من قبل الناس ، أصبح التنمر والتعليق على آخرين ، هوايتهم اليوم ، فكثير ما أمر في شوارع المدينة ، وأراهم يلقون ذلك الكلام الجارح والقاسي ، ونسوا أنهم يتنمرون على خلق الله ، يظنون أنه بالسهل ، ونسوا أن لهم موعد مع الله ، فكيف ستقابلونه ؟ تخيل يا أخي ، أنت تنمر على كل شخص يأتي أمامك ، وهو في جوف الليل يذكرك في دعائه..! أمر مخيف أليس كذلك ؟ لذلك فكر ، قبل اخراج أي كلمة من فمك ، لأنها إن خرجت لن تعود ، وستبقى محفورة في ذاكرة سامعها.

| إكرام بن بية |

| الجزائر |



حين مزقت الرياح أوراقتي

عندما كنت في سن الثالثة عشرة ، اكتشفت شغفي بالكتابة. كنت أكتب القصائد وأسرّد القصص ، وكلما شعرت بالإلهام ، كنت أسرع إلى قلّمي وأوراقتي ، أدوّن ما في قلبي. لكن ذات يوم ، وقع ما لم أتوقّعه. تعرّضت للسخريّة والاستهزاء من قبل أقرّاني. أخذوا أوراقتي التي كنت أعتبرها كنزي ، ومزقوها أمام عيني ، ضاحكين على ما كتبت.

في تلك اللحظة ، شعرت بأن كل شيء انتهى. خجلت من نفسي ، وصدقت كلماتهم التي وصفت كتاباتي بأنها تافهة. تخلّصت من كل ما كتبت ، وقررت أن أتوقف عن الكتابة ، ظلّنا مني أن ما فعلوه كان صوابًا ، وأنني لم أكن أجيد ما أحب.

ومع مرور السنوات ونضوجي ، بدأت أسترجع ما حدث لي. تأملت فيما جرى ، وأدركت أن التنمر الذي تعرّضت له كان انعكاسًا لضعفهم وليس لضعفي ، على الرغم من أنني لم أستطع التحرر من الخوف تمامًا. عدت إلى الكتابة ، لكن هذه المرة احتفظت بكل ما كتبت في ذاكرتي ، كنت أوّل القصائد وأحكي القصص لنفسي بصمت ، خوفًا من أن تُقتل كلماتي مرة أخرى.



لا للتنمر

ثم جاء ذلك اليوم الذي غير حياتي نحو الأفضل. رأيت منشورًا لأحد الكتاب يدعى أحمد إنديشة على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي ، يدعو فيه كل من يملك موهبة الكتابة إلى المشاركة في كتاب جماعي. كان لهذا المنشور أثر كبير على نفسي. شعرت بأن الفرصة قد حانت لأعود وأظهر تلك الموهبة التي كادت أن تندفن بسبب التنمر. بفضل الله ، جمعت شجاعتي ، وبدأت من جديد. كتبت كل ما كنت أحتفظ به في داخلي طوال تلك السنوات ، وها أنا اليوم أقف أمامكم ، مشاركةً في هذا الكتاب ، بعد أن نجحت في تجاوز ما تعرضت له.

لقد كان التنمر قوة تحاول إخماد شعلتي ، لكن بفضل الله ، وبفضل الدعم من أناس آمنوا بموهبتي ، استطعت أن أستعيد شغفي وأحول ألمي إلى نجاح. اليوم ، أقول لكل شخص مر بتجربة مشابهة: "لا تدعوا كلمات الآخرين تطفئ نوركم ، فأنتم وحدكم من تملكون قرار النجاح."

| فاطمة فتحي محمد عبد السلام |

| ليبيبا |



فاطمة: قوة الإرادة في مواجهة التنمر

كانت فاطمة طالبة متفوقة في المدرسة ، تحمل أحمالًا كبيرة بأن تصبح طبيبة. لكن الطريق لم يكن سهلاً ، فقد تعرضت للتنمر من زملائها بسبب بساطة أوضاعها المادية. كانوا يسخرون منها ويجعلونها تشعر بالعزلة. لكن فاطمة لم تدع هذه السخرية تؤثر على طموحاتها. بل ، كانت كلماتهم بمثابة دافع لها ، فقررت مواجهة التنمر وعدم الاستسلام.

كانت تركز على دراستها ، وتبذل جهدًا كبيرًا في كل مادة. وفي كل مرة كانت تشعر بالإحباط ، كانت تتذكر حلمها في أن تصبح طبيبة. ومع مرور الوقت ، أثبتت فاطمة أنها ليست فقط طالبة متفوقة ، بل أيضًا شخصية قوية قادرة على التغلب على الصعوبات.

اليوم ، فاطمة طالبة في كلية الطب ، حيث تواصل سعيها لتحقيق حلمها. تعرفت على العديد من القصص والتجارب التي مر بها زملاؤها ، وبدأت تشعر بقوة بأن التنمر ليس مجرد تجربة شخصية ، بل هو قضية اجتماعية تتطلب الوعي والمواجهة.

قررت فاطمة أن تستخدم صوتها لتكون جزءًا من الحل. بدأت تكتب مقالات تتناول فيها تجربتها مع التنمر ، وكيف يمكن أن يؤثر



لا للتنمر

على الصحة النفسية. كانت تهدف إلى نشر الوعي حول أهمية قبول الآخر ودعم الأفراد الذين يواجهون التنمر.

فاطمة تسعى من خلال كتاباتها إلى بناء مجتمع خالٍ من التنمر ، حيث يشعر الجميع بالأمان والقبول. تؤمن بأن كل شخص لديه القدرة على التغيير ، وأن التوعية هي الخطوة الأولى نحو عالم أفضل.

قصتها ليست مجرد قصة شخصية ، بل هي رسالة ملهمة لكل من يعاني من التنمر: لا تدعوا الكلمات السلبية توقفكم عن تحقيق أحلامكم. كل تحدٍ يمكن أن يتحول إلى فرصة ، وكل ألم يمكن أن يقود إلى نجاح. فاطمة اليوم ليست فقط طالبة طب ، بل هي أيضاً صوت للتغيير وملهمة للآخرين.

| فاطمة فتحي محمد عبد السلام |

| ليبيبا |



حين مزقت الرياح أوراقتي

عندما كنت في سن الثالثة عشرة ، اكتشفت شغفي بالكتابة. كنت أكتب القصائد وأسرد القصص ، وكلما شعرت بالإلهام ، كنت أسرع إلى قلبي وأوراقتي ، أدون ما في قلبي. لكن ذات يوم ، وقع ما لم أتوقعه. تعرضت للسخرية والاستهزاء من قبل أقراني. أخذوا أوراقتي التي كنت أعتبرها كنزي ، ومزقوها أمام عيني ، ضاحكين على ما كتبت.

في تلك اللحظة ، شعرت بأن كل شيء انتهى. خجلت من نفسي ، وصدقت كلماتهم التي وصفت كتاباتي بأنها تافهة. تخلصت من كل ما كتبت ، وقررت أن أتوقف عن الكتابة ، ظنًا مني أن ما فعلوه كان صوابًا ، وأني لم أكن أجيد ما أحب.

ومع مرور السنوات ونضوجي ، بدأت أسترجع ما حدث لي. تأملت فيما جرى ، وأدركت أن التنمر الذي تعرضت له كان انعكاسًا لضعفهم وليس لضعفي ، على الرغم من أنني لم أستطع التحرر من الخوف تمامًا. عدت إلى الكتابة ، لكن هذه المرة احتفظت بكل ما كتبت في ذاكرتي ، كنت أؤلف القصائد وأحكي القصص لنفسي بصمت ، خوفًا من أن تقتل كلماتي مرة أخرى.



لا للتنمر

ثم جاء ذلك اليوم الذي غير حياتي نحو الأفضل. رأيت منشورًا لأحد الكتاب يدعى أحمد إنديشة على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي ، يدعو فيه كل من يملك موهبة الكتابة إلى المشاركة في كتاب جماعي. كان لهذا المنشور أثر كبير على نفسي. شعرت بأن الفرصة قد حانت لأعود وأظهر تلك الموهبة التي كادت أن تندفن بسبب التنمر. بفضل الله ، جمعت شجاعتي ، وبدأت من جديد. كتبت كل ما كنت أحتفظ به في داخلي طوال تلك السنوات ، وها أنا اليوم أقف أمامكم ، مشاركةً في هذا الكتاب ، بعد أن نجحت في تجاوز ما تعرضت له.

لقد كان التنمر قوة تحاول إخماد شعلتي ، لكن بفضل الله ، وبفضل الدعم من أناس آمنوا بموهبتي ، استطعت أن أستعيد شغفي وأحول ألمي إلى نجاح. اليوم ، أقول لكل شخص مر بتجربة مشابهة: "لا تدعوا كلمات الآخرين تطفئ نوركم ، فأنتم وحدكم من تملكون قرار النجاح."

| فاطمة فتحي محمد عبد السلام |

| ليبيبا |



الكلمة القاتلة

التنمر ظاهرة مؤلمة تخفي وراءها آلامًا مظلمة. كلمات جارحة ونظرات قاسية تدمر حياة الإنسان وتؤثر سلبيًا على نفسيته وثقته بنفسه. تشعر الضحية بالوحدة والعزلة ، رغم وجودها بين الآخرين. لنتذكر أن الكلمة يمكن أن تكون سلاحًا فتاكًا أو طوق نجاة. لذا ، فلننتبه إلى ما نقوله ، ولنكن حماةً لبعضنا البعض. لنعمل معًا على زرع الحب والاحترام في قلوبنا ، ولنحارب التنمر بكل ما أوتينا من قوة.

قال تعالى: *{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ}*

| زينب سايحي |

| الجزائر |



لا تسمحوا بالتنمر

لا تسمحوا بتنمر الأطفال على الأطفال ولا بأي شكل من الأشكال
لماذا الأطفال بشكل خاص؟ لأننا في أغلب الوقت لا نستطيع الردّ أو
ضربهم لانهم أطفال! ولكن لا تسمحوا لهم بالتنمر على أشكالهم أو
نوعيّة شعرهم أو لونهم أو طبيعة أجسادهم ولا حتّى من أي باب "طفل
صغير وغداً ينسى"؛ لأنّ الطفل لا ينسى!.

المشاعر والاحاسيس المكتومة لا تموت أبداً، إنّها مدفونة وهي على
قيد الحياة، وستظهر لاحقاً بطرق بشعة

لذلك لا تسمحوا لهم بتشويه طفولة وبراءة ومرح أطفال وخلق ذكرى
سيئة لهم كلّما استرجعوا طفولتهم تذكروها.. هذا الشيء يزعزع ثقتهم
في أنفسهم ويصنع لهم عقداً ومشاكل نفسيّة تؤذيهم مستقبلاً

نعم، قد ينزعج منك قريبك "فلان" يوم أسبوع شهر أو سنة، لكن
هذا لا شيء أمام محافظتك على أمان الأطفال النفسي، لا يوجد طفل
في الكون يستحقّ أن يشعر نفسه أقلّ أو يكره أيّ جزء في جسده أو
شخصيّته أطفالكم أمانة ...

| محمد عبد المولى |



معركة التنمر

دائمًا نحن في معترك الحياة المتعرجة.. حيث تنبثق الآمال من ركام الأحزان.. يظل الإنسان في سعي دائم لبناء جسر من التواصل والاندماج مع من حوله.. غير أن هناك ظاهرة خبيثة تستشري في المجتمعات كالداء العضال..

تكاد تهدم هذا الجسر وتقطع أوصاله.. ألا وهي التنمر.. ذلك الوحش الذي يتغذى على ضعف النفوس.. ويزدهر في بيئة الفوضى والاستهانة بكرامة الإنسان.. التنمر ليس مجرد كلمات تُلقى على عواهنها.. أو تصرفات عابرة يقصد بها المزاح. إنه آفة تهدد النسيج الإنساني من أساسه.. فهو يخلق فجوات من الألم والانطواء في أرواح ضحاياه.. ويترج جروحًا قد لا تُرى بالعين المجردة.. لكنها تظل تنزف في الصمت.. حتى تختنق الأصوات داخل الذات..

للتنمر وجوه متعددة.. منها ما يظهر جليًا في الألفاظ الجارحة.. ومنها ما يتخفى في نظرات الاستخفاف أو الإقصاء المتعمد.. قد يكون فعلًا صريحًا أو همسًا مؤلمًا يتسرب إلى الروح.. لكنه في جميع صورته يحمل بذور الشك والانكسار.. فما أبشع أن تتحول الكلمات.. التي أريد لها أن تكون وسيلة للتعبير.. إلى خناجر تُدمي قلوب الأبرياء..



لا للتنمر

المتنمرون هم أشخاص يبحثون عن شعور زائف بالتفوق والسيطرة.. يعتقدون أن في إنقاص الآخرين يزيدون من قيمتهم.. غير مدركين أنهم إنما يعكسون هشاشة نفوسهم وضعف قلوبهم.. فالقوة الحقيقية لا تكمن في إسقاط الآخرين.. بل في رفعهم وبناء جسور التفاهم والاحترام.. لكن السؤال الذي يتردد في أذهاننا.. لماذا يسكت الكثير عن التنمر؟.. لماذا يتحول المجتمع إلى متفرج صامت.. يراقب الآلام دون أن يحرك ساكنًا؟.. ربما لأن البعض يخشى أن يكون هو الضحية التالية.. أو لأنه لا يريد أن يتورط في صراع قد لا يجد فيه مصلحة مباشرة..

لكن أليس الصمت في وجه الظلم جريمة بحق الإنسانية؟. أليس التغاضي عن الألم الذي يتعرض له الآخرون مشاركة غير مباشرة في الجريمة؟.. حياتهم بصرهم فقط.. في مواجهة التنمر.. علينا أن نكون صوتًا قويًا يدافع عن الحق.. أن نرفع رايات الوعي وننشر ثقافة الاحترام والتسامح.. فالحياة لا تُبنى على الكراهية.. ولا تنمو في ظل التحقير.. بل تزدهر بالحب والتفاهم..

علينا أن نتذكر دومًا أن كل إنسان له غرامته.. وأنه مهما كان الاختلاف في الشكل أو الفكر أو الطباع.. فإننا جميعًا نتشارك في إنسانيتنا.. فلنكن مصدرًا للإلهام.. لا للألم.. ولنحارب التنمر بكل ما



لا للتنمر

أوتينا من قوة الكلمة والفعل.. وليكن شعارنا في هذه الحياة.. لا للتنمر.. نعم للتسامح.. فإننا لن نبني مجتمعات قوية إلا عندما نكسر قيود الحقد ونتحرر من أسوار التحيز.. فلنرفع أصواتنا ضد التنمر.. وليكن كل منا شعلة تنير درب الآخر.. لأن الحياة قصيرة بما يكفي.. ولا تستحق أن نثقلها بأعباء الكراهية والتمييز.. وگم هو جميل أن نعيش في عالم يسوده الحب.. عالم نرى فيه الآخر بعين التقدير.. لا بعين الازدراء.. هذا هو المجتمع الحالي..

| بارش |



التنمر

هو سلاح يقتل الروح أشتاتاً أشتاتاً

هو كلماتٌ تقذفُ أو أفعالٌ تهان

هو نقص بدرٍ من الغير لِيُلْقَى على الأبرياء

هو سوادٌ للقلوب ومَحْوَى براءة الوجوه

هو سخريةٌ وإعتداءٌ وإنتهاكٌ بالألفاظ

هو كاسم يجرى في الشريان وفي العروق

هو مرض أفتك جل الشعوب

هو تخلفٌ ونقصٌ من العقول

هو طمسٌ وسلبٌ نفسية الآخرين

هو جريمةٌ في حق النفوس

| سنجاق الدين شيماء |

| الجزائر |



لا للتنمر

الاعتداء لا يقتصر على الاذى الجسدي فقط ، بل تجلى أيضاً في التنمر والسخرية من الآخرين.

هذه الظاهرة منتشرة بشكل واسع ، وتؤثر سلبا على الأفراد والمجتمعات ، ويحدث التنمر عادة عندما تستخدم مجموعة قوتها بالسخرية والازدراء لإذاء شخص آخر مما يؤثر على هذا الشخص سلبا ، قال تعالى: "ولا تعتدوا إنّ الله لا يحبّ المعتدين"

فجميع متنمر هو شخص يعاني من النقص وإيذائه لغيره اكبر دليل لذلك ، ووجب علينا ان نبني جسورا من الحب والاحترام في من حولنا بدلا من ان نبني جدرانا من الكراهية والامراض النفسية الناتجة عن التنمر ، فكل كلمة قاسية تخذش روحا وكل نظرة استهزاء تحمل في طياتها جرحا عميقا ، لنستمع لأصوات من حولنا ، ونعمل معا لنشر المحبة والتعاطف.



لا للتنمر

يجب أن تكون عبارة "لا للتنمر" شعارا لنا جميعا ، لنزرع الامل في قلوب المحتاجين ، ونجعل من عالمنا مكانا آمنا للجميع.

إن القوة الحقيقية تكمن في الرفق ونشر المحبة هو السبيل الوحيد لإحياء الانسانية.

| ذكرى بركاته |

| الجزائر |



لم أستطع التخطي

ويحسبونه هينا وهو عند الله عظيم ... التنمر شيء سيء يدمر الشخص ، ويجعله كالجثة بدون روح ... ربما تظنه مزاح أن تضايق الواحد ، ولكن ذلك المزاح قد يجعلك في دوامة تأنيب الضمير مدى الحياة ... سأحكي قصة على لسان أحدهم ، قصة لم أستطع تخطيها ، قصة تنمر ودمار ، قصة قوية وحزينة جدا ... يقول صاحب القصة :

بعد البكالوريا ذهبت للجامعة وكان ذلك عامي الأول ، عام جديد وأنا جديد هناك ، إسمي أكرم وأنا شاب هادئ ، يحب دراسته جدا ، ربما ضعيف الشخصية نوعا ما ، لكني لا أحب أن أؤذي أحدا ، دخلت بنية العمل والاجتهاد وأن أجعل أهلي يفرحون بي ويفتخرون بي ، لكن ما حصل لم يكن في الحسبان ...

كانوا هناك شباب قدماء بالكلية ، دائما ما يضايقون أكرم ، ويحاولون إيذائه ، تمادوا في المزاح كثيرا ، جردوا هويته ، قاموا بتعريته أمام الجميع ، حلقوا شعره ، وتنمروا عليه ...

انقطعت أخبار أكرم بعدها ، كل من الطلاب المتنمرين أكمل حياته ، ولكن لم يكونوا يعلموا بحال المسكين أكرم ...



لا للتنمر

بعد أن علم أب أكرم بهذا حاول أن ينتقم منهم ويبرز لهم خطأهم
وأن مزاحهم الذي تجاوز حده ، دمر حياة ابنه ...

أصبح أكرم مجنون ، طار عقله ، لم يتحمل الصدمة والذي حصل
معه ، جردوه من شخصيته أذوه كثيرا ، ولكن الله لا ينسى ، الله
يمهل ولا يهمل

انتقم الله له منهم ، إضافة أن عقوبتهم أنهم سيعيشون بعذاب
تأنيب الضمير حتى الموت ...

قلو خيرا أو اصمتوا ، اتركوا أثرا جميلا أو لا تتركوا شيئا ...

كسر الخواطر وتدمير الآخر ليس بالأمر الصعب ، ولكن ماذا بعد
ذلك ؟؟ تأكد أنك بعدها لن ترى السعادة ولا الراحة بحياتك ...

فكيف ذلك وأنت لم تراعي لمشاعر الآخر ولم تتقي الله وتخشاه
في تلك الأمور ...

| رشيدة حزاير |

| المغرب |



لا تحزن

إتقي الله فلا تنمر ولا تستهزئ بخلق الله ، قال الله سبحانه و تعالى: " لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم " فإن الله خلقه فأحسن خلقه ، لا تنمر حتى يبتسامة لأن الإنسان ممكن أن يبتسم و في قلبه ألف دمعة فأنت أيها المنمر لا تعلم حركة ستحزنه ، فأنت كمنمر ركز على حياتك و طموحاتك واعلم أن مراعات مشاعر الناس عبادة .
و كما نعلم أن الكلام يآثر في الإنسان و قال الله تعالى : "نعم نعلم أنه يضيق صدرك بما يقولون "

لذا حتى وإن تأثرت تأثر لمدة لأننا لا نستطيع أن نغلق أفواه الناس عن الكلام مهما بلغت من الصلاح .

شكى موسى عليه السلام إلى ربه فقال يا الله كف ألسنة الناس عني ، فقال يا موسى ذاك الشيء لم أكتبه لنفسى ، أفأجعله لك .
فأنت شخص كن مستعداً لكل شيء .

قال تعالى : " فلا يحزنك قولهم إنا نعلم ما يسرون و ما يعلنون " .

| وسام بو |



تنمر مبتور!

أخرجت ريم قنينة الماء من محفظتها .. امسكتها بيدها ثم ازلت السدادة بفمها .. كانت بمقعد حافلة المقابل لها فتاة أخرى تراقبها .. كان الأمر مثيرا للسخرية ، وهذا ما جعلها تغرز أصبعها بهدوء في فخذ صديقتها ، طالبة منها أن تنظر يسارها دون ان تثير انتباه أحد ، لكن دون الاخذ بنصيحتها انفجرت ضاحكة ، وهذا ما جعل ريم ترمقهم بحزن ، لأنها ادركت أنهما يسخران منها. وضعت القنينة بين ركبتيها ثم أغلقتها ، وبعدها اخرجت يدها اليسرى المبتورة من الرسغ. كأنها تريد إخبارهم أن هذا هو السبب في التصرف الذي اضحكهما ، لكن لم يشفع هذا الموقف بتوقف الفتاتين عن التنمر عليها ، فبدل الاعتذار لجهلهما بأمر يدها فقد رفعا درجة تنمرهما وشرعا في القاء النكات بصوت عالي. وأنه لموجع أن يحاول أحد النيل منك مستغلا أمرا تقاوم ذاتك لتقبله والتعايش معه.

لحسن حظها وصلت الحافلة للمركز حيث ستنظم مسابقة الرسم .. نزل الجميع وذهبت ريم بعيدا تحاول التغلب على ألم الإحتقار الذي شعرته ، وكذلك عدم استنكار الباقيين لتصرفات الفتاتين

-بقي فقط ربع ساعة لبداية المسابقة

رفعت ريم رأسها ووجدت شابا لم يكن رفيقا لهم بالرحلة



لا للتنمر

- أتبكين؟

أخذ منديلا ورقيا من جيبه ومنحه اياها ، دون أن تهمس بكلمة

- أسبب تنمر الفتاتين منك؟

- تعودت على ذلك ، لكن غاضني صمت الجميع

- لا تقلقي ، ربما الجميع يعاني من تشوهات واجزاء مبتورة لكن لا يرونها

- تريد مواساتي .. لا عليك

تنظر ليدها المبتورة وتعود بالزمن للوراء ، لحظة أن ارادت تجريب
اداة قطع الخشب ، ولولا لطف الله ثم وجود والدها لمزقتها لأشلاء

- اين سرحت؟

- فقط تذكرت شيئا

صاح أحد المنظمين

- بعد خمس دقائق ستبدأ المسابقة ، ارجو من الجميع الإلتحاق بالقاعة
الكبيرة

ابتسم علي وقال لها محاولا الرفع من معنوياتها



لا للتنمر

- وإنه لمن الجيد فوزك بمسابقة اليوم ، ربما يعلمون أن قوة الشخص هي داخله ، أفكاره ، مشاعره ، قدرة تحمله ، وطريقة انتقامه بإبداعاته
شعرت براحة من كلام علي الذي رافقها للقاعة ، ولعل تواجد علي معها جعل الفتاتين تحاولان النيل منها مجددا ، فقالت مازحة لصديقتها

- تستطيعين الرسم بيد واحدة ؟

نظر علي لريم وابتسم ، وكأنه طلب منها شيئا ثم ردت علي كلامها
- لا أستطيع بصراحة إن طلبوا منا الرسم بريشتين ، لكن بعد قليل سأثبت لك اني استطيع

شعرت الفتاتان بالضيق ، حتى ان واحدة منهما بدأت في تهديدها ، لكن لم تعرهما اهتماما واخذت مكانها أمام لوحة الرسم ومشاعر القوة التي ولدها هذا الموقف. مجددا نادى أحد المنظمين

- موضوع الرسم هو اختياري .. ارسموا ما شئتم. نظر علي لها ورفع يده متمنيا لها التوفيق

| محمد سايسي حسني |

| المغرب |



زقاق التنمر

إن من أسوأ الأمور في الحياة أن تكوني هدفًا للتنمر ، خاصة عندما يأتي هذا التنمر من أقرب الأشخاص إليك. فالتنمر ليس مجرد كلمة عابرة ، بل هو سلوك مؤلم يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الخوف والعزلة ، قد يعتقد البعض أنهم يعبرون عن آرائهم ، لكن في الواقع ، هم يسهمون في تفاقم شعور الوحدة لدى الأشخاص المتأثرين.

أنا فتاة تحمل في قلبها أحلامًا وأمالًا كبيرة ، لكنني أشعر بالخوف من التعبير عنها وأخفيها عنكم تجنبًا لانتقاداتكم السلبية. لم أتمكن من تكوين صداقات حقيقية لأن العديد منكم يمارسون التنمر. وأعود إليكم مجددًا بقلب ينزف جراء كلماتكم المؤلمة وسلوككم الجارح.

اعيش في وحدتي ، أجدني أبكي وأشكو إلى ربي ، لماذا يتنمر الجميع عليّ ويستمترون في الاستهزاء بي بدون توقف؟ عيوني تحمل قصة الألم الناتجة عن التنمر ، وقد امتلأت بالحزن والأسى ، في غمرتي من الضيق ، لا أجد صديقًا يُعزيني ، بل يبدو أن الأعداء من حولي ينظرون إلي بعين الاستهزاء ، يتهمني الجميع وكأنني مذنب ، بينما هم يتصفون بالجمال ، يد توجه اتهامًا ، وعيون تتأمل بأفكار ساخرة ، وألسنة تتحدث بلا توقف ، مملوءة بالثرثرة والسخرية.



لا للتنمر

قد أختار الانسحاب بعيدًا في ظلمة عزلتي ، ولكن هؤلاء لن يتركوني في حالي ، يكفي من التنمر ، أليسَ أنا إنسانًا مثلكم ؟ كيف يمكن أن تستهينوا بإنسانيتنا جميعًا ؟ نحن لسنا مكتملين ، فلماذا تركزون على عيوبي وتنسون عيوبكم ؟ لا ترون ما أراه ، ولا تشعرون بما أشعر به ، أنتم لستم أنا ، ولا أنا أنتم ، يبدو أن كل عيوبكم تنعكس فيّ وكأنكم ماسات تتلألأ بمظهر جميل ، بينما ما يصدر منكم هو الحسد والكراهية التي تحملونها تجاهني ، لذلك ، عيوبكم وسلبياتكم تنغرس فيّ ، أنا لست مجرد طفل في بداية الطريق ، بل أملك عقلاً ناضجًا وفهمًا عميقًا ، أما أنتم ، فسوف تبقون في جهلٍ بلا فهم ، أيها المتنمرون .

| فرح خالد "سيليا" |

| اليمن |



لا للتنمر

تعد ظاهرة التنمر من الظواهر السلبية التي انتشرت بصورة كبيرة وعلى نطاق أوسع ، بل قد وصل الحال إلى أن لا يمر يوم دون تنمر ، فنجد التنمر ابتداءً من الاخوة في ماينهم ، ومن ثم الأصدقاء والاحباب ، بين الطلاب ، بين المعلمين ، حتى الجيران منهم من يتنمر على غيره ومن يُتنمر عليه ، إنتهاءً بالغريب الذي لاصلة لنا به لم يسلم أيضاً من التنمر سوى في شكله أو كلامه أو تصرفاته

والتنمر هو أحد أنواع الإيذاء جسدي كان أو لفظي ، أو تعريضاً

وهذه الظاهرة تعد مرضاً لدى الأطباء النفسانيين ويطلق عليه مصطلح (التلذذ بتعذيب الآخرين) معنوياً أو جسدياً أو مايعرف بالسيادية.

وبما انه يعد مرض يلزم الاستشفاء منه والحد من أسبابه قدر المستطاع ، ويعود كل الأمر إلى أساس التربية السليمة والمتابعة المستمرة من الوالدين والمعلمين ، لان التربية قد تكون سليمة ولكن يكتسب الأبناء بعض الصفات من الخارج دون علم والديهم ومراقبتهم ، وما لايجب غض النظر عنه ، أن ينشأة الأبناء على حب الغير ، وعدم إظهار الشماتة للغير ، وحسن التعامل ، وتهذيب



لا للتنمر

النفس ، وقمع أخطائها ، وعدم مجارة القطيع والتخبط في كل شي كالذباب ، وأن لا يتباهون بما فتحه الله عليهم ، وعدم مد الأعين إلى ما متع الله به غيرهم ، بل يجب تحليتهم بالقناعة والرضا بالمقسوم كيفما كان ، حتى يُحد من تفشي هذه الظاهرة السالبة ، حيث أنها لاتعود بالنفع البتة ، لا على التنمر ولا على المُتنمر عليه ، بل إن لها آثار بليغة في نفس المُتنمر عليه ، ابتداءً من اهتزاز ثقته بنفسه وقد تنعدم مروراً بردادات فعله الغير متوقعة إنتهاءً بإصابته بنفس الداء ، فيصبح متنمر أيضاً ليدافع عن نفسه وليعزز ثقته التي فقدها بإظهار قوته على الضعفاء ، وبالتالي يصبح جباناً ، لا يمتلك الشجاعة للمواجهة ، وإن امتلكها يظهرها على من هم أضعف منه ، فيكون قد وقع في شر أعماله ، أصبح متنمراً وفقد شجاعته ، وكسب كراهية الجميع .

وكذلك من الاسباب التي تحد من تفشي هذه الظاهرة ، تربية الأبناء على تعزيز ثقتهم بأنفسهم حتى لا تتزعزع وتتغلل ، كما يجب الثناء عليهم وتحفيزهم ودعوتهم لتقبل أشكالهم ، وألوانهم ، و أوضاعهم ، وتفاوت درجاتهم الاجتماعية ، وبالتالي لن يجدي التنمر معهم نفعاً بل قد يؤثر عليهم ، لأنهم على ثقة كاملة بأنفسهم ، وبالتالي تنصب الخيبة على المتنمر ، لأنه كان يتوقع ردة فعل قوية وانفعال



لا للتنمر

مشتعل ، لكنه وجد تجاهل وعدم إكتراث ، فيترك تلك العادة شيئاً فشيئاً ، لأن ماكان يرجوا حصوله لم يحدث بل فوجئاه بالعكس ، كما أن المتنمر في الأصل ضعيف الشخصية ، ناقص الثقة بنفسه ، مصاب بالنرجسيه ، ومتهم بالسيادية ، حيث أنه يبرز قوته في الضعيف ، ويستشعر مكانته من خلال إلحاق الأذى بهم معنوياً كان أو جسدياً ، ليشفي غليلاً بنفسه ويكمل ذاك النقص الذي يحسه تجاه نفسه ، واتباعاً لقوله صلى الله عليه وسلم (لا تُظهر الشماتة لأخيك فيرحمه الله وبيتليك) فهذا نهى قاطع لاشك به ، مع بيان عقوبة من اقترفه ، بأن الله يعافي ذلك المبتلى وبيتلي هذا الشامت ، ولدينا الكثير من الأمثلة من القرآن والسنة والقصص والاحاجيج واقول الحكماء

كقصة أصحاب الجنيتين من القران الكريم ، وكتنمر المشركين على ضعفاء المؤمنين في شكل وسائل التعزيب ، وكما جاء في نص الحكمة من حفر حفرة لأخية وقع فيه.

| شيماء محمد |

| السودان |



قصتي مع التنمر

لم أكن السبب فلما دفعت الثمن ، ولدت في عائلة فقيرة و كان هذا قدرتي فكيف يهرب المرء من قدره ، ذلك غير ممكن ، تعايشت مع واقعي ، لكن الواقع لم يرضى بالتعايش معي ، كنت دائما منبوذة ، كنت كهروض معدي وسط مجتمعي ، لا أحد يقترب مني ، يرمون كلامهم الجراح من بعيد كالسهم تخترق قلبي كل يوم ، كانت ملابسي بالية و كذلك حذائي ، لكن قلبي لم يكن كذلك ، أنا مثل الجميع أعرف كيف أحب و كيف أضحي من أجل من أحب ، لدي أحلام ككل الفتيات ، الفرق الوحيد هو أنني لا أملك المال الذي أصبح في نظر الجميع معيارا لكل شيء ، معيارا للجمال و الذكاء و الأخلاق ، أنا لا أملك المال لكني ذكية و جميلة و أخلاقي عالية ، رغم حاجتي للمال إلا أنني لا أراه معيار لتلك الأشياء ، أنا لست غبية كما كانوا ينعتونني ، الأغبياء هم من يحددون قيمة الناس من مظهرهم الخارجي ، الأغبياء هم من دفعوني في الوحل لأنني لم أكن أملك حذاءً شتوي ، الأغبياء حقا هم من ضحكوا على مظهري و ملابسي الممزقة ،

كنت سعيدة في أول يوم لي في المدرسة ، لكنهم قتلوا تلك السعادة منذ أول يوم ، ظننت أنني سأصبح صديقة الجميع ، لكن الجميع أصبحوا أعداءً لي ، فقط لأن أبي يعمل عامل نظافة في الحي ،



لا للتنمر

كان الأطفال يرمون بقايا طعامهم علي و يتبادلون السخرية مني ، أصبحت المدرسة جحيما بالنسبة لي ، كل ما أتمناه كل يوم أن ينتهي الدوام لأعود لمنزلي و أختبأ هناك ، كنت أنتظر بفاغ الصبر عطلة الأسبوع كي لا أرى أحدا منهم ، لم تكن لي أي ذكرى جميلة من طفولتي و كل ذلك كان بسبب التنمر ، لكن ذاك التنمر دفعني أكثر نحو الرغبة بالنجاح و ذلك فقط لأكسر تلك العيون التي طالما نظرت إلي نظرة استحقار ، و ها أنا اليوم مديرة أحد أكبر المستشفيات في بلدي ، فجأة أصبح الجميع يحترمني و كأني لست ابنة عامل النظافة التي طالما احتقرها الجميع ، بعد أن أصبحت أرتدي أجمل الملابس و الأحذية أصبحت في نظرهم معيارا للذكاء و الجمال و القوة.

| ذروالي مفيدة |

| الجزائر |



كيفية التعامل مع ظاهرة التنمر

التنمر ظاهرة اجتماعية خطيرة

على الفرد والمجتمع

تعكس سلبا عليهم

وتؤثر على القيم الاجتماعية في أي مؤسسة اجتماعية سواء في
المدرسة أو الأسرة أو العمل

أسبابها : عدم رفع قيم المبادئ لدى الفرد

والتمييز العنصري

وعدم تقبل بعض الأفراد الاختلاف لدى بعض الأشخاص

عدم الوعي لدى الأفراد للتفريق بين روح التنافس

والانسيابية بين الأفراد

يعكس سلبا على مشاعر الفرد

وبالتالي هذا يؤدي أيضا إلى تفكك روابط الألفة والمحبة بين
الأفراد



لا للتنمر

ويكون التنمر بإطلاق ألفاظ سيئة لدى الشخص من قبل أقرانه

وإحباطه معنويا

وعدم تقبل اختلافه

في المجتمعات

والتقليل من قيمة إنجازاته

على سبيل المثال هذا كلامه وتصرفاته غير طبيعية تبريرا لتنمرهم

واستخفافا بقدراتهم المذهلة

وأیضا حسب البيئة ينطلق التنمر

وحسب الأشخاص

فإذا كان الشخص المسؤول عن الجماعة ذو شخصية حادة

وذو طبع حاد

ومسؤولية كبيرة

فإنه يستطيع أن يضبط بذلك من حوله بتأثير شخصيته عليهم

وإعطاء كل ذي حق حقه



وعدم التحيز لأي شخص
حتى ولو كان متميزا
فلكل أسلوبه وتفانيه في العمل
انطلاقا من مهاراته النشطة
فهذا يؤكد على عدم الانحياز
وبالتالي العدل والمساواة
ولكن يبقى لكل شخص بصمته وأسلوبه في حياته العملية
كيف نستطيع أن نعالج هذه الظاهرة
من خلال الباحث الاجتماعي
الذي يقيم القوانين
ويضع حدا لكل شخص متنمر
بأسلوبه الخاص
وذلك بالاعتناء بالجميع
ومكافأتهم



ووضع حدود المتنمرين

كي لا يؤثروا سلبا على الأشخاص

ثانيا: إضفاء روح المحبة الجميلة بينهم

وعدم خلق الاستثناءات

وأخيرا: العمل على تجديد أسلوب العمل بين الحين والآخر حتى لا

يشعر أي احد منهم بالنقص

ديمة عبد الرحمن قوجة



قائمة المشاركين:

❖ لينة بدياوي.

❖ ميهوبي أمينة.

❖ نهال سحنون.

❖ عبيد مصطفى.

❖ حجاج أول عويشة.

❖ آية بودار.

❖ زهرة بن الشايب.

❖ رميضاء بن علي.

❖ ليغان أبو زيد.

❖ رحيمي وصال.

❖ مروة قلاواز.



❖ إكرام بن بية.

❖ فاطمة فتحي محمد عبد السلام.

❖ زينب سايحي.

❖ محمد عبد المولى.

❖ بارش.

❖ سنجاق الدين شيماء.

❖ ذكرى بركات.

❖ رشيدة حزاير.

❖ وسام بو.

❖ محمد سايسي حسني.

❖ فرح خالد.

❖ شيماء محمد.



❖ زروالي مفيدة.

❖ ديمة عبد الرحمن قهوة



الفهرس

- 8.....متاهات القسوة
- 10.....صوتُ الصمود
- 14.....أذبة التنمر
- 15.....التنمر: جرح في أرواح الأطفال والشباب
- 17.....كسر الخواطر
- 19.....قصة صمود
- 21.....كلنا ضد التنمر
- 23.....التنمر
- 25.....يا من تضحك على خلق الله!
- 27.....نور الكلمات: في ظلام التنمر
- 29.....التنمر



لا للتنمر

31 أثر التنمر

33 تنمر الجهالة

35 فكر أولا

36 حين مزقت الرياح أوراقتي

38 فاطمة: قوة الإرادة في مواجهة التنمر

40 حين مزقت الرياح أوراقتي

42 الكلمة القاتلة

43 لا تسمحوا بالتنمر

44 معركة التنمر

47 التنمر

48 لا للتنمر

50 لم أستطع التنطبي

52 لا تحزن



_____ لا للتنمر _____

53..... تنمر مبتور!

56..... زقاق التنمر

58..... لا للتنمر

61..... قصتي مع التنمر

63..... كيفية التعامل مع ظاهرة التنمر

67..... قائمة المشاركين:

70..... الفهرس

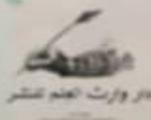




تحت إشراف : إسراء الناجي محمد الحسن



يا من تنمّر على خلق الله
وتستهزئ بشكلهم و نقيصهم
أنت لا تهيب الخلق بل تهيب الخالق
وحاشاً أن يُعاب فهو الذي
ميز خلقه وخلقهم في أحسن صورة
ولا يوجد فرق بينكم إلا بالتقوى.



لا للتنمر