

ماذا يعني النفاق بين الأصدقاء؟

إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من الكذب والنفاق، قد لا تدرك مدى إمكانية أن تكون مدمرة، خاصة للأطفال المراهقين. فالخداع شيء مؤلم لا ينبغي أبداً السكوت عنه.

ما هو النفاق؟

سلوك متكرر عدواني يمكن أن يكون لفظي أو عاطفي.

النفاق بين الأصدقاء خاصة يجعلك تشعر بالأذى، الغضب، الخوف، الوحدة، اليأس، العزلة، الخزي، وحتى الذنب! في بعض الأحيان، يشعر الأشخاص أنهم يريدون الانتحار.

صحتك الجسدية عرضة للمعاناة، ويمكن أن تكون بخطر كبير لتطویر مشاكل في صحتك العقلية مثل الاكتئاب، القلق، عدم الثقة بالذات، أو اضطرابات ما بعد الصدمة.

من المرجح أن تغيب عن المدرسة أو تسرب لتجنب التعرض للمعاملة القاسية من قبل زملائك على مقاعد الدراسة.

الجانب الأكثر ضرراً للكذب والنفاق هو تكراره، فالذين يعنفون لا يتوقفون عن هذه الأمور مراراً وتكراراً لفترات طويلة من الزمن. الأشخاص المعنفين ممكن أن يعيشوا في خوف دائم منتظرين اللحظة التي سيتأذون فيها، ماذا سيفعلون، وإلى أي مدى سيتأذون.

إذا كنت تتعرض للنفاق:

لا تلوم نفسك، انها ليست غلطتك، بغض النظر عن ما يقوله الشخص الآخر، يجب أن لا تخجل من نفسك!

كن فخورا بنفسك، رغم ما يقولونه عنك، هناك العديد من الأشياء الرائعة في شخصيتك.

اطلب المساعدة، تحدث مع والديك، معلمتك، مستشارك أو غيرهم من الكبار الموثوق بهم. الذهاب لرؤية مستشار لا يعني أنك تعاني من أي خطب.