

## هل أنت كثير الشكوى؟



بقلم

د. محمود أبو العزائم  
رئيس التحرير

النصائح لكى تتغلب على هذه الأحاسيس السلبية:

- 1- يجب أن تعلم بأن الشكوى لغير الله مذلة.
- 2- يجب أن يكون لدينا ثقة وإيمان وبقين بأن كل من فى الحياة مبتلى على قدر عزمه.
- 3- يجب على الإنسان ألا ينظر إلى الابتلاءات على أنها شيء مستدام ومستمر ولكنها تأخذ بعض الوقت وتمضى بعد ذلك.
- 4- تدريب النفس على الشكر على النعم قال تعالى «وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (سورة إبراهيم ٧) وعدم الحديث المستمر عن الابتلاءات.
- 5- أهمية أن يكون هناك الأخ والصديق الذى يلجأ إليه الإنسان عند المحن لكى يحدث نوع من الفضفضة، ولكن لفترة مؤقتة ولا يطول الحديث عن الابتلاءات حتى لا يحدث للإنسان نوع من أنواع عسر المزاج والطاقة السلبية.
- 6- الأفضل أن يبث الإنسان شكواه إلى الله وأن يطلب منه العون والقوة لكى يتغلب على المشاكل.
- 7- عند الشكوى يجب أن يكون الإنسان مدركاً بأنه ينشد النصيحة من الآخرين وليس اعتراضاً على أقدار الله، لأن تكرار الشكوى والمبالغة فيها يعتبر كأنه اعتراض على أقدار الله.
- وفى النهاية الشكوى ليست سلوكاً خاطئاً ولكن عندما يزيد عن حده يعتبر سلوكاً غير مرغوب فيه، وقد يصل فى بعض الأحيان أن يكون من علامات المرض النفسى خصوصاً إذا كانت الشكوى بسبب الظنون المرضية.

الشكوى، فالناس لا يميلون إلى الحزن بطبيعتهم والشخصيات المبتسمة تكون أكثر تأثيراً فيهم.

- وهناك أشخاص يحبون دور الضحية ويستمتعون بهذا الدور حتى أنهم لا يرغبون بالخروج من هذا الدور ولو خلت مشاكلهم، وهؤلاء الناس يمكن أن نسميهم مرة ومرتين وثلاثاً، ولكن بالنتيجة نصل إلى مرحلة الملل منهم، ومن شكواهم فنبتعد.
- وكثير الشكوى هو الشخص الذى كلما قابلك انهال عليك بكلمة من المأسى والمشاكل التى يعيش فيها، وإذا قدمت له الحلول لمشاكله أغلق أبواب تلك الحلول كأنه يتمنى عدم الانتهاء من تلك المشاكل، فهو يراها محور حياته ويخشى على الشخص المتذمر وكثير الشكوى أن يكون معترضاً على ما قسم الله سبحانه وتعالى له من رزق ونعم فى الحياة، وهذا ضرب من عدم الرضا الذى يأتى عليه، فقد حث الخالق سبحانه وتعالى على التحدث بنعمته فى قوله «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (سورة الضحى ١١)

**صفاتهم الشخصية :**

- ليس لديهم رغبة فى إصلاح حياتهم وتطويرها
- لوم الآخرين على أفعالهم حتى لو كانت خارجة عن إرادتهم كازدحام المرور، وارتفاع درجة حرارة الجو
- يفضلون تنظيم الأمور وفق مصلحتهم فقط.
- دائماً يضعون اللوم على الآخرين
- يتصفون بالأناية الشديدة
- لا يتحملون المسئولية
- يعيشون دور الضحية
- أخى الحبيب للتخلص من هذه السمة المؤلمة إليك بعض

والبعض يشعر أن الابتلاء امتحان من الله كى يبتلى العبد المؤمن ويرفعه درجات، والآخرين يشعرون أن الابتلاء مصيبة ولا يستطيع تحملها ويبدأ فى الشكوى المستمرة لكل من حوله. وقد يكفر بأنعم الله عليه ويشعر بأن الله لم يعطه ما يستحق فى الحياة، فهناك من يشتكى من الزوج أو الزوجة، ومن يشتكى من عقوق الأبناء ومن يشتكى من ظلم الرؤساء فى العمل، ومن يشتكى من الضيق فى الدخل وصعوبة الحياة، ومن يشتكى من الأمراض الجسدية، ومن يشتكى من الظروف السياسية والاقتصادية، ولا يرى فى الحياة إلا المنغصات ويشعر بأنه أكثر إنسان بائس ومبتلى فى الحياة، وهو دائماً ما يقابل الأهل والأصدقاء بالشكوى المستمرة مما يعانى منه، ما يجعل الناس من حوله ينفضون عنه ويميلون من مجالسته ويهربون من لقاءه. ولذلك فإن الإنسان كثير الشكوى يفقد الكثير من الأصدقاء والأهل والأقارب.

- ومن الناحية النفسية نجد أن للشاكي تأثيراً سلبياً على محيطه كونه يجبر الآخرين على الاستماع إلى شكواه، وأحياناً التصرف وفقها، فهو ينقل الطاقة السلبية، حيث تنقسم مواقف الآخرين منه إلى نوعين، الأول هو المتعاطف معه، الذى يمكن أن يحزن ويتأثر نفسياً من تلك الشكوى، والصنف الآخر الذى لم يعد يطبق الاستماع إلى تلك الشكاوى.

وقد يكون الشاكي أحد الوالدين أو صديقاً مقرباً أو حتى المدير فى العمل، لذا ينبغى على الشاكي أن ينتبه إلى نفسه ويحد من فكرة

الحياه يوجد  
بها الكثير من  
المشاكل والمنغصات  
ولكنها أيضا تحمل  
الكثير من النعم  
والخيرات. والخالق  
الكريم خلق  
الإنسان وأهله  
لعمرارة الأرض  
وأنعم عليه بالعقل  
ليستطيع مواجهة  
الصعوبات التى  
تقابلة فى الحياه.  
والخالق عطوف  
على الإنسان ومن  
أسماء الله العدل،  
ولذلك فإنه يبلى  
الناس - كل الناس  
- بالخير والشر  
فتنة.  
وأشد الناس ابتلاء  
الأنبياء ثم الأمثل  
فالأمثل، ولذلك  
فإن هناك أهمية  
الصبر عند حدوث  
الابتلاء، قال تعالى  
«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا  
اصْبِرُوا وَصَابِرُوا  
وِرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ  
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»  
(سورة آل عمران ٢٠٠).