

# التذمر والشكوى كيف تتخلص من هذه العادة أو تساعد شخص في التخلص منها ؟



الثلاثاء 8 ديسمبر 2020 09:12 م

كيف يمكنك التخلص من التذمر والشكوى أو تساعد شخص على التخلص منها ؟ إن من أسوأ العادات التي يعتاد عليها أي شخص هي عادة الشكوى الدائمة حيث أنها عادة سلبية جدا وأثبتت الدراسات أنها تؤثر على الصحة العقلية والنفسية والبدنية حيث أنها تؤدي إلى الشعور بعدم الرضا مما يؤدي إلى الشعور الدائم بالقلق والتوتر والاكتئاب، كما أن كثرة الشكوى لن تفيدك في شيء مطلقا، فإذا كنت تعاني من كثرة الشكوى وتحاول أن تتخلص منها فسوف نقدم لك من خلال هذه المقالة بعض النصائح لتعرف كيف تتخلص من عادة كثرة الشكوى .

## التخلص من التذمر والشكوى

### 1-لا تتحدث بكثرة عن الأشياء التي تعلم أنه لا مجال لتغييرها

هذه أهم خطوة تساعدك في التخلص من التذمر والشكوى هناك بعض الأمور التي لن يكون في مقدورك أن تغيرها أو تسيطر عليها مهما حاولت وشكوت، فمثلا لا يمكنك تغيير الطقس أو تغيير المدير الخاص بك في العمل...الخ، ولذلك لا تدع نفسك تشعر بالاكتئاب بسبب شيء لا يمكنك تغييره أو السيطرة عليه

### 2-تفكر في نعم الله عليك

قبل ان تبدأ في التذمر والشكوى يجب ان تفعل هذه الخطوة فنحن دائما ننظر إلى ما ينقصنا ولا ننظر إلى ما نملكه بأيدينا مما يجعلنا نشعر بعدم الرضا عن حياتنا وعن ما نملك ولذلك فحاول أن تستشعر أنعم الله عليك وأن تنظر إلى من هم أقل منك حظا في الحياة وبذلك لن تكون هنا كثير الشكوى عن ما ينقصك بل ستحمد الله كثيرا على ما تملك

### 3-كن إيجابيا

من الصعب أن يصبح الإنسان كثير الشكوى إنسانا إيجابيا، ولكن إذا كنت محقا في أنك تريد أن تتخلص من هذه العادة فحاول أن تقوم بأي عمل إيجابي فسوف يشعرك ذلك بالرضا بعض الشيء عن نفسك واعلم أنه لا يوجد شخص كامل ولذلك فلا تخاف من الخطأ المهم هو أن تتداركه

### 4- تعلم أن تتكيف مع المتغيرات

تعلم أن تتكيف مع متغيرات الحياة المستمرة، فكما ذكرنا أنه يوجد بعض الأشياء التي يجب أن نقبلها ونتكيف معها رغما عنا لعدم قدرتنا على تغييرها أو السيطرة عليها، ولذلك حاول أن تكون مرنا وتتكيف مع المتغيرات الحياتية التي تطرأ على حياتك

### 5- كن إنسانا حازما

فإذا كنت تريد أن تتخلص من عادة الشكوى فيجب أن تعرف كيف تصبح إنسانا حازما تستطيع أن تدافع عن نفسك وترفع عنها الظلم، ولا تجعل من نفسك الجانب المائل لأي شخص مهما كان قدره لديك، فكف عن الشكوى وبين ثقته بنفسك

## 6- توقف عن محاكمة الآخرين

ففي بعض الأحيان نقوم بالشكوى من شخص ما والحكم عليه دون أن تتضح الصورة كاملة أمام أعيننا عن هذا الشخص وما الذي قاده إلى فعل السلوك الذي أثار حفيظتنا وجعلنا نشكو منه، فمثلا إذا كنت تشكو من سوء العلاقة بينك وبين زميل العمل فلن تفيدك الشكوى منه للآخرين في شيء قدر ما سيفيدك الذهاب إليه والتحدث معه مباشرةً □

## 7- ابدأ بنفسك

حاول أن تكف أنت عن الشكوى للآخرين إذا كنت تريد أن يكفوا عن الشكوى إليك، وحاول أن تغير موضوع الحديث إذا وجدت من يتحدث معك بدأ في الشكوى وإن استطعت قم بتوجيه النصح لهم لأن يتعاملوا مع مواقفهم المختلفة بشكل إيجابي واذكر لهم مساوئ وأضرار كثرة الشكوى إذا وجدت فيهم سعة صدر ليقبلوا ذلك منك □

فعادة الشكوى وكثرة الشكوى هي آفة سيئة عندما يقع بها أي شخص لأنها تسلبه الاستمتاع بحياته وتجعله في حالة نفور دائم من الحياة ولذلك فحاول أن تتخلص منها أنت والمقربين منك قدر استطاعتك □