

# إلى كل إنسان يخجل من شكله | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

اصافحه فيسفي اضم شكاتك العطس صالحًا لاخذها الى الرأي الرشيد. لربك وما خابت دموعك في ودود في طيب نفسا شجيا لابشر بعيدا بالقلب السيء بريدي يا صديقي ما بربه لاخذ - 00:00:02

يا سيدتي سلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياك الله أخي الكريم واتمنى ان تصلك رسالتي دون ان بين عشرات الرسائل التي تصلك. واتمنى الا تهشمها لأن صاحبها سئم من التهميش في حياته. أنا يا أخي باختصار - 00:02:02

لا احب نفسي احتقرها اخجل منها لا اتقن فيها. أنا اكرهها وكيف لي ان احبها وانا ثمين اصلع يسخر مني كل من حولي. أنا باختصار بسهولة اخرج وببساطة اخرج اشعر ان من حولي لا - 00:02:32

لا احب اللقاءات والمناسبات. واتهرب منها لادنى سبب. حاولت التخفيف من وزني بكل الطرق. ونجحت ولكن اني غير مقتنع بشكلي حتى الان. اريد وضع تقويم لاسنانى. وزرع شعر في مقدمة رأسي. ليتنى كنت اجمل كنت اطول - 00:02:52

كنت افضل حاولت ردم النقص واحفاء العيوب. فاكتثرت من شراء كل غريب وجديد. ولبست كل غال ونفيس. فاشعر بالثقة قليلا ومؤقتا ولكن اي نظرة سابرة او كلمة عابرة يمكن لها ان تهزمي. أخي الكريم كيف اغير نفسي - 00:03:12

كيف احسن شكلني؟ كيف ارضي عن ذاتي؟ كيف يحترمني الناس؟ فكرت ان اكمل دراستي لاحصل على الدكتوراه وفكرت ان انجز في عملي لابلغ منصبا يجبرهم على احترامي ومعرفة قدرني. لا ادرى ماذا افعل. ارجوك لا تهشمسي فالالم - 00:03:32

وينهشني. فطب نفسا شجع اهالي ابشر بعيدا لهم بالقلب السعيد وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته اهلا بك أخي الكريم وشكرا لتوافقك. قرأت رسالتك بعين قلبي التي لا تغفرها المظاهر ولا تهتمها المناصب. ايه - 00:03:52

ايها الرجل المبارك الاحترام حين يفرض لا يرفة. احترام الاخرين لك هو نتيجة لاحترامك لنفسك. وقبولهم لك مقررون بقبولك لنفسك. هناك من لا يقبل شكله. هناك من لا يقبل قبيلته. هناك من لا يقبل لونه. وهناك من يستحي - 00:04:36

من جنسيته واقسى انواع الرفظ الا تقبل ذاتك. ايها الشهم النبيل قد يكون الناس مرأة لنا. نرى من خاللهم سنة ولكن يا صديقي المرأة قد تكون منحنية احيانا. فتتظاهرنا اكبر او اصغر من حقيقتنا قد تكون - 00:04:56

متسمة فنظن ان الوسخ في وجوهنا فنجهد في تنظيف البقعة المتوجهة حتى نترك ندبا حقيقيا في وجوهنا صدقني يا صديقي الحل يبدأ منك وينتهي اليك. انت بحاجة الى ان تتقبل ذاتك وترضى بها. تقبل ذاتك - 00:05:16

فبما فيها فانت لا تستطيع ان تغيرها. تقبل طولك وشكلك وبشرتك وصوتك. تقبل صلعتك وكرشك. تقبل بثورك وحروقك تقبل حجم انفك ونوعية شعرك ودرجة لونك. تقبل اسرك وعرقك ومستوى ذكائك. تقبل غناك - 00:05:36

او فقرك صحتك او مرضك. تقبل زوجتك. تقبل ابناءك. تقبل اخطاءك. تقبل ماضيك. تقبل حاضرك. تقبل كلك ما فيك من جيد وسيء. افرح بایجابياتك واستثمرها. واعترف بسلبياتك وعيوبك واصلحها. ولا تبالغ في التحسس منها. ثم قم - 00:05:56

سيئما يمكن تحسينه وتغيير ما يمكن تغييره فنحن لا نستطيع ان نغير ذاتنا ولكننا قادرون باذن الله ان نغير فيها ونصلحها. التقبل يا صديقي لا يعني القبول المطلق لعيوبنا. بل ان تتقبل ما لا يمكن تغييره. اتقبل العيب في النطق - 00:06:16

كان خلقيا ولا اقبل ضعفي في القراءة لانه امر يمكن تغييره وتحسينه. اتقبل نوعية صوتي ولكن لا اتقبل طريق الخاطئة في الكلام اتقبل وزني الزائد ولا اجعله مصدرًا لتعasse ومسألة حياة او موت. اتقبله وارظني به - 00:06:36

ثم اسعى لانقاشه لاقون راضيا اثناء سعي في تخصيصه. سعيدا بعد نجاحي في انقاشه. احمد الله واسكره وغير ما يمكن تغييره

وتعايشه مع ما لا يمكن تحسينه ولا تقارن نفسك ب احد فانت نسيج وحدك. يوجد من هو اقل منك او افضل منك ولكن ابدا -

00:06:56

ابدا ابدا لا يوجد مثلك. ايها الشاب ايتها الفتاة اليست المبالغة في التجمل واظهار المحسن استعراضا المظاهر وتسويقا للنفس من خلال الجسد لتحصل على القبول والاسحسان. يا خادم الجسم كم تسعى بخدمته اطلب الربح مما فيه -

00:07:16

خسران اقبل على الروح واستكمل فضائلها فانت بالروح لا بالجسم انسان. ايتها المسلمة العفيفة ايها الرجل الشهم من اعتمد على شكل فقط فان بثورا صغيرة في خده قادرة على جعله يتوارى عن انتظار الناس ليالي وايام. يقول ماكس ويل مالتز وهو طبيب -

00:07:36

تخصص في عمليات التجميل يقول الذي دعاني لتأليف كتاب النفس هو رغبتي في مساعدة الرجال والنساء الذين يأتون الي ليحملوا اشكالهم فمعاناتهم الحقيقة في نظرتهم تجاه ذواتهم وليس في شفاههم وحجم انوفهم. فتحول من طبيب يحمل الجسد -

00:07:56

الى طبيب يعالج النفس وقد لا يكتفي الانسان بوضع المكياج على وجهه فقط بل يضعه على نفسه احيانا فتجده يدعى ما لا اعلم ربما كلف نفسه ديوانا ليبدو في مستوى اعلى وربما اشتري شهادة ليقال له يا دكتور فلان ونبي المسكين -

00:08:16

ان البضاعة المقلدة يسهل اكتشافها عندما يتفحصها. يا صديقي المنصب لا يرتكبك اللقب لا يقدمك الشهادة لا تحملك فمن لم ترفعه اخلاقه فلن تفيده اوراقه. ان اهتمامنا بمناصبنا وشهاداتنا والقابنا القاب -

00:08:36

بنا في حفرة التزييف والخداع خداع الذات قبل الناس. صديقي يا من كرمه الله وصوره وخلقه في احسن تقويم. عندما كونوا جمila وجدوا ورائعا من الداخل فلن تهتم كثيرا بمظاهرك ولا مرتكب ولا منصبك. انظر الى بعض العلماء والعباقرة -

00:08:56

كيف لا يكون للمظاهر والملابس والمركبات عندهم قيمة؟ لان شعورهم الداخلي يغيبهم عن كل القشور والاقنعة والاصباغ الخادعة انا لا ادعوا الى ان نهمل مظاهرنا. ولكن الا تكون هي ما نقدم به انفسنا للناس. فالانسان الذي لا يتقبل ذاته يشعر -

00:09:16

وبالخجل منها لانها لم تحقق المعايير التي وضعت في تصوراته او سمع عنها او الفها منتشرة في مجتمعه. معايير وصفات من صنع البشر وضعتها المجتمعات وشكلتها الثقافات. فلست ملزما بالاحتکام اليها ولا التعامل معها على انه حقائق -

00:09:36

بدونها تصبح انسانا قبيحا او ناقصا. كانت العرب في السابق تمدح الصلع وترى انه من السوّد. بل كان الشريف منهم ينتف شعره ليكون وتكون صلعته مصدر شرفه الذي يظهره. لا مصدر قبحه الذي يخفيه ويتحرج منه. ثم تبدل المعايير واصبح الصلاة -

00:09:56

قبحا وعيها انها معايير البشر. فالصلع كان عند العرب سوّد وبطولة. والكرش عند الهنود رجولة. وحجم الانف في بعض افريقيا جمال وضخامة مقدمة الاسنان في الاسكيمو. من افضل الخصال. كانت زيادة الوزن في المرأة من محسنها. والان اصبح -

00:10:16

ذمة وعيبة. كان الشيب في السابق عيب. اما الان فاصبح موضة يتظاهر به من يفقدده. لماذا هذا التحول؟ لانها مقاييس البشر تتبدل بتبدل الاحوال والايام. اذا ما المقياس الفعلي؟ وain الحقيقة المتكاملة؟ الحقيقة يا صديقي تجد -

00:10:36

في قول الله جل جلاله ان اكرمكم عند الله ليس اطولكم ولا اجملكم ولا احسنكم ولا البسم للماركات ولكن ان اكرمكم عند الله اتقاكم. خرج رجل من اغنياء المسلمين فقال النبي صلى الله عليه وسلم ما تقولون في هذا -

00:10:56

قالوا هذا حري ان ينكح وان قال ان يسمع وان شفع ان يشفع فسكت النبي صلى الله عليه وسلم. ثم خرج رجل اخر من فقراء المسلمين فقال ما تقولون في هذا؟ فقالوا هذا حري انك لا ينكح وان قال الا يسمع وان شفع ان لا -

00:11:16

شفع فقال صلى الله عليه وسلم لهذا اي الثاني خير من ملئ الارض من هذا لان موازين الخالق عن موازين المخلوقين. قد ينتقصك الناس وقد يؤذونك ولا يضعون لك قيمة ولا اعتبارا. لا تهتم كثيرا -

00:11:36

فالعبرة بقيمتك عند الله لا عندهم. هذا هو الميزان الحقيقى. يقول الله جل جلاله يا ايها الذين امنوا لا تكونوا كالذين اذوا موسى فبرأه الله مما قالوا. وكان عند الله وجيهها. كم من وجيه في الدنيا وضعيع عند الله وهذا -

00:11:56

هو الخسران الحقيقي. تقبل ذاتك مهما قيل عنها وفيها ولها. تقبل ذاتك واصلح ما يمكن اصلاحه ويلزم تغييره. تقبل بل ذاتك واعترف بنقصك وجهلك وخطأك ولا تحاول ان تخفيه. فلتنتشغل به عما هو اهم واولى. لأن محاولة اخفاء بعض - 00:12:16

في النقص اشبه بمن يحاول ان يخفي كرة تطفو على سطح البحر. ان ضغطها من هنا خرجت له من هنا. وان انزلها من هنا ارتفعت من مكان اخر. وهكذا الخداع ومحاولة التظاهر. تقبل ذاتك مهما كانت واياك ان تخدع - 00:12:36

فإذا حرمت جمال الخلق فلا تحرم نفسك جمال الخلق وجمال المعرفة وجمال التعامل وجمال الدين. يقول عن ترى ان كنت عبدا فاني سيد كرما او اسود اللون اني ابيظ الخلق. وتذكر ان الكثير من العظام وهم من ترك - 00:12:56

لكل اثرا وهم من احبهم الناس لم تكن الوسامه احدي صفاتهم. بل ربما كانوا من اصحاب العاهات. يقول كارنيجي بعد ان درست وتعلمت في حياة البارزين زادت قناعتي بأن نجاحهم يعود إلى اصاباتهم بعاهات دفعتهم إلىبذل المزيد من الجهد - 00:13:16

تحقيق المزيد من المجد. وتقول العرب كل ذي عاهة جبار. عبدالله بن ام مكتوم الذي زakah الله جل جلاله اعمى وعبد الرحمن بن عوف اعرج معاذ بن جبل امام العلماء يوم القيمة اعرج الترمذى اعمى عطاء بن رياح مفتى الحرم - 00:13:36

الذى قال عنه حبر الامة ابن عباس تجتمعون الي يا اهل مكة وفيكم عطاء عطاء هذا ايها الكرييم كان دميا اجدع الانف ترى افطس اعرج اشل ولكنه كان صحيح العقل والقلب. الشاعر ابو العتاهية كان دميا. الفيلسوف سocrates كان قبيحا الاذى - 00:13:56

بن رافع اصحابه الصمم في الثلاثين. الاحنف السيد الحليم. الذي اذا رفع سيفه رفع معه مئة الف فارس سيفوفهم لا يسألونه ما رفع وفيما غضب كان معوج القدمين دميا قصيرا جدا ولكنه تقبل خلقه وحمل خلقه فساده - 00:14:16

فإذا كنت قصير القامة فكن ذا قيمة لتكون عملاقا في اعين الناس. محمد ابن ابراهيم كان اعمى ابن باز كان اعمى رحهم الله جميما بقدر ما اثاروا لنا الطريق. اخيرا تأمل في غنة الشيخ عبد الله بن جبريل رحمة الله - 00:14:36

والتي تحولت إلى نعمة تطرب لها الاذان تقبل ذاته ونفع امته فتقبله الناس وقبلوه على يده ورأسه تقبل ذاتك فقيمتك ليس في شكلك فالله لا ينظر إلى الصور والأشكال بل ينظر في القلوب والاعمال - 00:14:56

ولدت هكذا. خلقني الله في احسن تقويم وصورني واكرمني. هذا قدرى وهذا ما ابدوا عليه. وهذا ما لديه سوف اغير ما استطيع تغييره. واتقبل ما لا استطيع تغييره. وافعل ما يجب علي فعله كي اصبح كما اريد واقون كما اتمنى - 00:15:16

ان الرغبة في الكمال ومحاولة الوصول إلى افضل حال. ومعالجة القصور واستكمال النقص والظهور بمظاهر حسن. ينبغي ان طموحا نسعى له لا نقصا ينبغي اخفاوه او عيبا يتوجب ردمه او نتوءا يلزم كشطه ولا كمال ولا جمال ولا خصال - 00:15:36

على اكمل من ان تكون عبدا صالحا لله فهذا والله ما يستحق ان تفخر به. ضحك بعضهم من دقة ساقيه عبد الله بن مسعود رضي الله عنه فقال عليه الصلاة والسلام اتضحكون من دقة ساقيه والذي نفسى بيده لهما اثقل في - 00:15:56

ميزان من جبل احد. الله اكبر حين اتجهوا إلى جسده اتجهه صلى الله عليه وسلم إلى روحه فهي الميزان الحقيقي. ومن خلق من التراب وعاش على التراب فمرده التراب والى الله المثاب وعليه الحساب. يقول النبي صلى الله عليه وسلم ان الله لا - 00:16:16

إلى أجسادكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم. فقيمتك الحقيقية بقدر نفعك وعلوك بقدر همتك ومنزلتك بقدر تقواك. ومن يهين الله فما له من مكرم. أخي الكريم انظر إلى المرأة وابتسم لنفسك - 00:16:36

فجمال روحك هو ما نحبه فيك اصافح فيسر - 00:16:56