

# إلى كل إنسان يخجل من شكله | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

اصافحه فيسفي اضم شكاتك العطس صالحا لاختها الى الرأي الرشيد. لربك وما خابت دموعك في ودود في طيب نفسا شجيا لا بشر بعيدا بالقلب السيء بريدك يا صديقي ما بريد لاخذ - [00:00:02](#)

يا سيدي سلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياك الله اخي الكريم واتمنى ان تصلك رسالتي دون ان بين عشرات الرسائل التي تصلك. واتمنى الا تهمشها لان صاحبها سئم من التهميش في حياته. انا يا اخي باختصار - [00:02:02](#)

لا احب نفسي احتقرها اخجل منها لا اثق فيها. انا اكرهها وكيف لي ان احبها وانا ثمين اصلع يسخر مني كل من حولي. انا 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 انني غير مقتنع بشكلي حتى الان. اريد وضع تقويم لاسناني. وزرع شعر في مقدمة رأسي. ليتني كنت اجمل كنت اطول - [00:02:52](#)

كنت افضل حاولت ردم النقص واخفاء العيوب. فاكثرت من شراء كل غريب وجديد. ولبست كل غال ونفيس. فاشعر بالثقة قليلا ومؤقتا ولكن اي نظرة سابرة او كلمة عابرة يمكن لها ان تهزني. اخي الكريم كيف اغير نفسي - [00:03:12](#)

كيف احسن شكلي؟ كيف ارضى عن ذاتي؟ كيف يحترمني الناس؟ فكرت ان اكمل دراستي لاحصل على الدكتوراه وفكرت ان انجز في عملي لابلغ منصبا يجبرهم على احترامي ومعرفة قدري. لا ادري ماذا افعل. ارجوك لا تهمشني فالالم - [00:03:32](#)

وينهشني. فطب نفسا شجع اهالي ابشر بعيد الهم بالقلب السعيد وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته اهلا بك اخي الكريم وشكرا لتواصلك. قرأت رسالتك بعين قلبي التي لا تغرها المظاهر ولا تهمها المناصب. ايه - [00:03:52](#)

ايها الرجل المبارك الاحترام حين يفرض لا يرفض. احترام الآخرين لك هو نتيجة لاحترامك لنفسك. وقبولهم لك مقرون 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 واقصى انواع الرفض لا تقبل ذاتك. ايها الشهم النبيل قد يكون الناس مرآة لنا. نرى من خلالهم سنة ولكن يا صديقي المرأة قد تكون منحنية احيانا. فتظهرنا اكبر او اصغر من حقيقتنا قد تكون - [00:04:56](#)

متسخة فنظن ان الوسخ في وجوهنا فنجتهد في تنظيف البقعة المتهومة 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 صلتك وكركشك. تقبل بثورك وحروقك تقبل حجم انفك ونوعية شعرك ودرجة لونك. تقبل اسرتك وعرقك ومستوى ذكائك. تقبل غناك - [00:05:36](#)

او فقرك صحتك او مرضك. تقبل زوجتك. تقبل ابناءك. تقبل اخطائك. تقبل ماضيك. تقبل حاضرك. تقبل كلك ما فيك من جيد وسيء. افرح بايجابياتك واستثمرها. واعترف بسلبياتك وعيوبك واصلحها. ولا تبالغ في التحسس منها. ثم قم - [00:05:56](#)

سينما يمكن تحسينه وتغيير ما يمكن تغييره فنحن لا نستطيع ان نغير ذواتنا 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 مصدرا لتعاسة ومسألة حياة او موت. اتقبله وارضى به - [00:06:36](#)

ثم اسعى لانقاصه لكون راضيا اثناء سعبي في تخصيصه. سعيدا بعد نجاحي في انقاصه. احمد الله واشكره وغير ما يمكن تغييره

وتعايش مع ما لا يمكن تحسينه ولا تقارن نفسك باحد 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 التجميل واظهار المحاسن استعراضا المظهر وتسويقا للنفس من خلال الجسد لتحصل على القبول والاستحسان. يا خادم الجسم كم تسعى بخدمته اتطلب 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 انظار الناس ليالي وايام. يقول ماكس ويل مالتز وهو طبيب -

[00:07:36](#)

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

[00:07:56](#)

الى طبيب يعالج النفس وقد لا يكتفي الانسان بوضع المكياج على وجهه فقط بل يضعه على نفسه احيانا فتجده يدعي ما لا اعلم ربما كلف نفسه ديونا ليبدو في مستوى اعلى وربما اشترى شهادة ليقال له يا دكتور فلان ونسي المسكين - [00:08:16](#)  
ان البضاعة المقلدة يسهل اكتشافها عندما يتفحصها. يا صديقي المنصب لا يرفعك. اللقب لا يقدمك الشهادة لا تملكك فمن لم ترفعه اخلاقه فلن تفيده اوراقه. ان اهتمامنا بمناصبنا وشهادتنا 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 جميلا وجذابا ورائعا من الداخل فلن تهتم كثيرا بمظهرك ولا مركبك ولا منصبك. انظر الى بعض العلماء والعباقرة - [00:08:56](#)  
كيف لا يكون للمظاهر والملابس والمراكب عندهم قيمة؟ لان شعورهم الداخلي يغنيهم عن كل القشور والافنعة والاصباغ الخادعة انا لا ادعو الى ان نهمل مظاهرنا. ولكن الا تكون هي ما نقدم به انفسنا للناس. فالانسان الذي لا يتقبل ذاته يشعر - [00:09:16](#)  
وبالخلج منها لانه 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 بالاحتكام اليها ولا التعامل معها على انها حقائق - [00:09:36](#)  
بدونها تصبح انسانا قبيحا او ناقصا. كانت العرب في السابق تمدح الصلح وترى انه من السؤدد. بل كان الشريف منهم ينتف شعره ليكون وتكون صلته مصدر شرفه الذي يظهره. لا مصدر قبحه الذي يخفيه ويتحرج منه. ثم تبدلت المعايير واصبح الصلاة -

[00:09:56](#)

قبحا وعيبا انها معايير البشر. فالصلح كان عند العرب سؤدد وبطولة. والكرش عند الهنود رجولة. وحجم الانف في لبعض افريقيا جمال وضخامة مقدمة الاسنان في الاسكيمو. من افضل الخصال. كانت زيادة الوزن في المرأة من محاسنها. والان اصبح - [00:10:16](#)  
ذمة وعيبة. كان الشيب في السابق عيب. اما الان فاصبح موضة يتظاهر به من يفقده. لماذا هذا التحول؟ لانها مقاييس البشر تتبدل بتبدل الاحوال والايام. اذا ما المقياس الفعلي؟ واين 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 البسكم 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 نكح 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 الحقيقي. يقول الله جل جلاله يا ايها الذين امنوا لا تكونوا كالذين ادوا موسى فبرأه الله مما قالوا. وكان عند الله وجيها. كم من وجيه في الدنيا وضيع 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. فلتنشغل به عما هو اهم واولى. لان 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

فاذا 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 العظماء وممن ترك - 00:12:56

لك اثرا وممن احبهم الناس لم تكن الوسامة احدى صفاتهم. بل ربما كانوا من اصحاب العاهات. يقول كارنيجي بعد ان درست وتعمدت في حياة البارزين زادت قناعتني بان نجاحهم يعود الى اصاباتهم بعاهات دفعتهم الى بذل المزيد من الجهد - 00:13:16

تحقيق المزيد من المجد. وتقول العرب كل ذي عاهة جبار. عبدالله بن ام مكتوم الذي زكاه الله جل جلاله اعمى وعبد الرحمن بن عوف اعرج معاذ بن جبل امام العلماء يوم القيامة اعرج الترمذي اعمى عطاء بن رباح مفتي الحرم - 00:13:36

الذي قال عنه حبر الامة ابن عباس تجتمعون الي يا اهل مكة وفيكم عطاء عطاء هذا ايها الكريم كان دميما اجدع الانف ترى افطس اعرج اشل ولكنه كان صحيح العقل والقلب. الشاعر ابو العتاهية كان دميما. الفيلسوف سقراط كان قبيحا الاديب - 00:13:56

بن رافع اصابه الصمم في الثلاثين. الاحنف السيد الحليم. الذي اذا رفع سيفه رفع معه مئة الف فارس سيوفهم لا يسألونه ما رفع وفيما غضب كان معوج القدمين دميما قصيرا جدا ولكنه تقبل خلقه وجمل خلقه فساد - 00:14:16

فاذا كنت قصير القامة فكُن ذا قيمة لتكون عملاقا في اعين الناس. محمد ابن ابراهيم كان اعمى ابن حميد كان اعمى ابن باز كان اعمى رحمهم الله جميعا بقدر ما اناروا لنا الطريق. اخيرا تأمل في غنة الشيخ عبد الله بن جبريل رحمه الله - 00:14:36

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

ولدت هكذا. خلقتني الله في احسن تقويم وصورني واكرماني. هذا قدرتي وهذا ما ابدو عليه. وهذا ما لديه سوف اغير ما استطيع تغييره. واتقبل ما لا استطيع تغييره. وافعل ما يجب علي فعله كي اصبح كما اريد واكون كما اتمنى - 00:15:16

ان الرغبة في الكمال ومحاولة الوصول الى افضل حال. ومعالجة القصور واستكمال النقص والظهور بمظهر حسن. ينبغي ان طموحا نسعى له لا نقصا ينبغي اخفاؤه او عيبا يتوجب ردمه او نتوءا يلزم كسطه 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 نفسي بيده لهما اثقل في - 00:15:56

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

الى اجسادكم ولا الى صوركم ولكن ينظر الى قلوبكم. فقيمتك الحقيقية بقدر نفعتك وعلوك بقدر هممتك ومنزلتك بقدر تقواك. ومن يهن الله فما له من مكرم. اخي الكريم انظر الى المرأة وابتسم لنفسك - 00:16:36

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