

# رسالة : أنا حساس جدا | مع أ. ياسر الحزيمي | الحلقة (٥)

## بودكاست بريدي

ياسر الحزيمي

برنامجه بريدي مع الاستاذ ياسر الحزيمي رسالة من حساس بقلم الاستاذ ياسر السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. استاذ ياسر تعبت من كلام الناس فانا انسان زجاجي تخدبني نظرات اعينكم وتهمني حجارة نقدمهم بسرعة اخرج وبسهولة اجر. احاول تقبل النقد فلا استطيع - 00:00:00

اهرب منه واتجنب صاحبه حين اسمعه اتفاصل معه واعيش فيه واتأثر به. يشغل تفكير ويؤذني مشاعري. ويحد من عفوية سلوكى. لا ادري هل ينتقدون لانهم يحسدون ام لانهم مرة اقتتنع ومرات امتنع. ماذا يستفيدون؟ وماذا يقصدون؟ يزعجني الناقد فارد عليه - 00:00:30

او اتجاهله حتى اصبح الناس يتحاشون نceği ويترون نصحي حتى تعبت واتعبت فكيف الطريق الى الخلاص من حساسية النقد وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته مرحبا بك اخي الكريم واشكر لك تواصلك. وقدر لك مشاعرك - 00:01:00

انزعاجك من النقد دليل بشرتك فمن الذي لا يحزن منه؟ ومن الذي لا يهتم له؟ ولكن الحكيم يوجهه ويستفيد منه والحساس يواجه او ينهزم امامه الناس يا صديقي لم يسلم منهم البعيد الذي لم يجالسهم. ولا الغريب الذي لم يخالطهم. ولا الميت الذي فارقهم - 00:01:25

كيف تسلم منهم وانت بينهم واما اعينهم من لم يسلم منهم خير البشر واقملهم. لم يسلم منهم نبينا عليه الصلاة والسلام فقالوا عنه شاعر وكاهن ومجنون. وقالوا له اعدل يا محمد - 00:01:51

والقوا الشوك في دربه. وسل الجزر على جسده فكيف تريد ان نسلم منهم انت وانا؟ موسى عليه السلام الذي قال الله عز وجل فيه والقيت عليك محبة مني. لم يسلم من الاذى والنقد عامله - 00:02:08

فرعون بشدة واذا الناس بكثرة. حتى قال يا رب كف السن الناس عنى. فقال له رب عز وجل يا موسى، ذلك شيء لم اكتبه لنفسي نعم فقد سبوا الله عز وجل وقالوا يد الله مغلولة. والله ثالث ثلاثة. وان له ولدا وصاحبة سبحانه جل جلاله - 00:02:27

جلاله وهو يعطيهم ويحميهم ويشفيفهم فكيف بنا انا وانت؟ والله لو صحب الانسان جبريل. لم يسلم المرء من قال ومن قيل قد قيل في الله اقوال مصنفة تتلى اذا رتل القرآن ترتيلها - 00:02:53

قد قيل ان له ولدا وصاحبة زورا عليه وبهتانا وتضليلها فهذا قولهم في الله خالقهم. فكيف لو قيل فيما بعض ما قيلا الناس يا صديقي لا يعجبهم احد. ولا يرضيهم شيء. ولا يمكن ان يجتمعوا على مدحك - 00:03:17

رضاهم لا ينفع وسخطهم لا يضر رضا الناس غاية لا تدرك. فلماذا جعلتها لا تترك؟ يقول ابن القيم رحمه الله رضا الخلق لا مقدور ولا مأموري ولا مأثور. فهو مستحيل ولابد من سخطهم عليك - 00:03:39

لا تحاول ارضاء العالم كله. لانك لن تستطيع ولا تحاول ان تحمل ارائهم معك في كل مرة. لانك لن تطيق ولكن انظر الى ما فيه طاعة ربك. وصلاح امرك فافعله - 00:04:01

حب النقد يا صديقي جبلة في الانسان. فهو ينقد احيانا من باب النصيحة الصادقة التي غايتها النصح والاصلاح. وينقد احيانا الغيرة والحسد وليس لانك سيء. وينتقد احيانا من اجل التنفيض والتخفيف على نفسه. وليس لانك سيء - 00:04:16

وهذا النوع كثير من الناس. فعندما تنجح وتفلح فان نجاحك يشعرهم بشعور سوء تجاه انفسهم والناس يكرهون منك ما يصغرهم لا  
ما يصغرك. فإذا كان مبناك اعلى من مبنيي فاما ان انا نفسك وارفعه وهذا - 00:04:36

رائع ولكنه مجهد. واما ان اهدم مبناك ليبقى مبنيي هو الاعلى. وهذا ما يفعله كثير من الناس فكل الناس يحبون النجاح. وليس كل  
الناس يحبون الناجحين. والذين لا يعملون يؤذنون انفسهم ان يعملن - 00:04:55

ناس فتقديرك يؤخرني. وارتفاعك يخضني. وعظمتك تصغرني. وسيرك يشعرني بالتوقف فليس لي الا ان اخفف وقع ذلك على نفسي  
من خلال التشكيك في منجزك او مقصدك او طريقتك امثال هؤلاء يا صديقي يعتبرون النجاح من ممتلكاتهم الخاصة. وانت عندما  
تبسيطهم فكانما تسرقهم - 00:05:13

لا يهم يا صديقي استمر في سرقتهم فلن تقطع يدك واعلم ايها المبارك ان النقد مهمها كانت اسبابه ودوافعه لا يعود الا ان يكون هدايا  
لتلقاها من صديق يريد نفعه - 00:05:41

حركة وافادتك او من عدو يريد انتقادك وخدشك فان كان صادقا في نقد فهو كالدواء من، طعمه نافع وقعه. فلا تجعل خطاط  
سعادتك بيد الناس. لا تكن اسيرا ارائهم فقيرا الى كلماتهم - 00:05:56

لا تجعل رأيهم فيك سدا يحتجز الامل. بل اجعله جسرا يوصلك الى احسن العمل اجعله يدفعك ولا يمنعك. يحفزك ولا يحجزك كن  
قويا فالضعف يخشى النقد. ويتحسس من رأي الاخرين فيه - 00:06:14

والقوى يتقبله بلا حساسية. ويقبله بلا تبدل احساس. ويستفيد منه ويستأنس به الضعف بسرعة يخرج وبسهولة يجرح. يتensus من  
النقد ويتضايق منه. يتجرعه بغصة او يرفضه بشدة القوى لا تهزم النظرة. ويقبل المزحة - 00:06:32

نعم يتضايق من النقد لانه بشر. ولكن لا يبالغ في تحليله ولا يتكلف في تسويقه كن قويا يا صديقي لانك لا تستطيع ان تغلق افواه  
الناس ولكنك قادر على تحصين نفسك من التأثير والتحسس مما - 00:06:56

يقال تفحص ما يقال لك فان كان صحيحا فاصبح به نفسك. وان كان خطأ فاحمد الله على فضله تفحص كلماته وملحوظاته وسعى  
الى تقصيه في نفسك. فان كان خطأ اقصيته وان كان حقا اصلحته - 00:07:14

ليس الحل في الهروب من النقد بل في مطاردته والغوص فيه. والاستفادة منه ليس كل نقد شخصنة. وليس كل نقد تحاما. وليس كل  
نقد تصيدا وترصدا. فلا تنزعج من الحق اذا ابدي - 00:07:33

له الناس لك فان رأيت وجهك في المرأة عبوسا فلا تكسر المرأة فهي تعكس الحقيقة دون تهويل او تهويء ابحث عن صديق نصوح  
واستنصرح واطلب رأيه في صفاتك وايجابياتك وسلبياتك - 00:07:50

اسأل من حولك من يعرفك وعاشرك. او عمل عندك او معك قوم نفسك فلن يستقيم الظل ما دمت معوجا ظلك هو سمعتك. هو ذكرك  
الذي يعكس على ارض الواقع من ضوء الحقيقة - 00:08:07

قد افلح من زكاها فترقية نفسها واصلاحها مسؤوليتك انت فلا تنتظرها من احد. فالناس مشغولون عنك بانفسهم نوع وعدد مصادر  
الكشف عن عيوبك. اسأل زوجتك ابناءك زملائك اصدقاءك جيرانك اخواتك والدك والدتك - 00:08:25

اسأله عن ابرز ما يضايقهم فيك. وابرز ما يتمنون زواله عنك واعلم يا صديقي ان نقد الذات والبحث عن عيوبها صعب جدا. لانك  
حين تتقد ذاتك تقوم بدور الحجر والنحاس - 00:08:46

هاتفي ان واحد ورغم الالم لابد من القيام بذلك حتى تصنع تحفتك التي ترضيك. لتعرضها على المشترين في سوق التقبل الاجتماعي  
ولكن تذكر ان النحت الدائم والقاسي يفتت الحجر وتركه بلا نحت يبقيه بعيوبه. والفضيلة وسط بين - 00:09:03

ويبقى السؤال كيف اتعامل مع النقد واليك بعض النصائح النصيحة الاولى فرق بين الحقائق والاراء فان كان النقد حقيقة فاستفاد منه  
وتوقف عنده. وتفاعل معه. وان كان مجرد رأي فاستأنس به. ولا تكتثر به - 00:09:26

ولا تلقي له بالا ومثل هذا الفحص لما يقال لك وفيك وعنك يعطي النقد حجمه ويرسم لك حدوده ليقع في القلب وتستجيب له  
الجوارح تطبيقا وتفعيلا ومهما قال الناس من حقائق او اراء تأكد انها ان هزت من قدرك فلن تغير من قدرك - 00:09:49

يروى ان احدهم كان يجلس بين يدي خاله يطلب العلم. فقال له خاله مرة والله لا تفلح ولا يطلع منك خير فحزن الطالب وخرج في طلب العلم وجد له حتى بز واصبح من الائمة فيه والفقه كثيرة وفي يوم - 00:10:13

من ما تذكر الموقف فقال رحم الله خالي لو رأني الناس من حولي وقرأ كتابي لكر عن يمينه اتعرف من هو هذا الطالب البليد انه الامام احمد بن جعفر انه الامام الطحاوي رحمه الله. صاحب العقيدة الطحاوية وخاله المزنی رحيم - 00:10:34

الله وريث الامام الشافعی رحمه الله في علمه واكبر تلاميذه. ورغم جلالة قدر خاله فرأيه لم يكن حقيقة مهما قال الناس فيك فقولهم ليس حقيقتك ورأيهم ليس قدرك. فاحتمل ما يقولون ولا تتأثر به - 00:10:58

يقول عروة بن الزبير رحهما الله رب كلمة ذل احتملتها اورتنتني عزا طويلا ان تجد ناجحا الا وفي سيرة حياته كلمات ملتهبة دفعته ولم تحرقه انت ادرى بنفسك فلا يغرنك ما قيل لك - 00:11:20

ولن يضرك ما قيل فيك تعامل مع الاراء كما تتعامل مع الرداء. فان ناسك والا فاخلعه. وليسع صدرك لمن يشتم ولمن يذم ولمن يسيء وكن قويا فالقوى ليس بالسرعة وانما من يملك نفسه عند الغضب - 00:11:40

قال رجل للشعبي رحمه الله انك رجل سوء رأى فقال له ان كنت صادقا فغفر الله لي وان كنت كاذبا فغفر الله لك نعم هذا كل ما في الامر وشتم رجل سلمان رضي الله عنه فقال له - 00:12:00

ان خفت موازيني فانا شر مما تقول. وان ثقلت موازيني لم يضرني ما تقول هكذا اخلاق العظماء وقال رجل لابي بكر لاسبنك سيا يدخل معك في قبرك وقال بل يدخل معك انت - 00:12:20

رفعت الجلة وانتهى النقاش وخير من هذا واصدق حديث اخرجه البخاري. يقول فيه نبينا صلى الله عليه وسلم الا تعجبون كيف يصرف الله عنك صفاء اي حلم اي خلق لفظ مذمم هو رأيهم فيه. لكنه لم يلغ حقيقته عندهم انه محمد الصادق الامين النصيحة الثانية اجعل النقد وقودا ولا تجعله يقود - 00:12:40

اذا علقنا الناس لك وملحوظاتهم فيك وماخذهم عليك مجرد فائدة. ولا يجعلها في الحكم عليك قاعدة ولا لسلوك قاعدة فائدة لا قاعدة. فائدة تفيضك. لا قاعدة لا قائد. فائدة تنفعك. لا قائد - 00:13:23

تبعها وتلزمك عندما يقول لي احدهم انت تنفع في كذا ولا تنفع في كذا. فما يقوله ينبغي ان يكون فائدة لي. لا ان اعامله على انه قاعدة اجعلها احد مبادئي - 00:13:43

عندما يقول لي احدهم اللون الاحمر اجمل عليك من الابيض. فاخلعه وارتدي الاحمر. ويقول لي اخر الهندسة لك افضل من قسم المحاسبة فاسعى الى التحويل ويقول لي اخر هاتفك قديم والجديد افضل لك فاستبدلها مباشرة - 00:13:59

عندما يحدث كل هذا او بعضه فان الفائدة تحولت الى قائدة لسلوكي وردود فعلي وقراراتي تقبل النقد فانت بشر تصيب وتخطئ. والنقد بشر يصيب ويخطئ فلا تأخذ كلامه قاعدة. ولا ترفض كل ما يقول وتعتبره بلا فائدة. اجعل ما يقوله الناس لك من اراء لوحات - 00:14:18

ارشادية تدللك. ولا يجعلها الطريق الذي تستقله باتجاه سعادتك النصيحة الثالثة لست وحدك عندما تنتقد فاعلم انك لست وحدك. عندما تشعر بالضيق من النقد فاعلم انك لست وحدك النقد مؤلم. النقد مزعج. النقد محزن. ولا اظن ان هناك من لا يهتم بما يقوله الناس فيه مدحه كان او قدحه - 00:14:44

فابراهيم عليه السلام قد سأله الله الثناء اجعل لي لسان صدق في الاخرين سأله بان يجعل له ثناء صادقا مستحضا مستمرا الى اخر الدهر فاستجاب الله له فكان مقبولا محوبا معظمها في جميع الملوك وكل الاوقات. وقال الله تعالى على لسان موسى عليه السلام - 00:15:12

قال رباني اخاف ان يكتبون ويضيق صدري ولا ينطلق لساني وقد قال ربنا جل جلاله لنبينا صلى الله عليه وسلم قد نعلم انه ليحزنك الذي يقولون. وقال سبحانه ولقد نعلم انه يضيق صدرك بما يقولون - 00:15:36

لماذا؟ لانه بشر عليه الصلاة والسلام يقول الشوكاني رحمه الله وما ذلك الا بمقتضى الجبلا البشرية والمزاج الانساني اذا ما الحل الحل في اكمال الاية. فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين - 00:16:00

الكون كل يسبح بافالاكه وجباله واسجاره واحجاره. وبحاره ودوابه. ولكن لا نفقهه تسببيه ان التسبيح يدمجك مع المسبحين فتسير مع تيار المخلوقات فتشعر بانسجام ورفعة من شأنها تسبیح الله جل جلاله. وان من شيء الا يسب - 00:16:20

بحمده ولكن لا تفقهون تسبیحهم ان التسخط من كلام الناس لا يعالجه سوى شعور الرضا بالقضاء والصبر على الاذى وكثيرا ما اقتنى الرضا في القرآن بالتسبيح قال تعالى فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها - 00:16:45

ومن اباء الليل فسبح واطراف النهار لعلك ترضي اصبر وسبح معظم يومك. ليحصل لك الرضا باذن الله ان مما يحمي النفس من سهام الالسن ان تقيها بدروع التسبیح لله جل جلاله - 00:17:09

فسبحان الله وبحمده عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته ان حزن من نقدمهم فستحزن وحدك. وان سبحت ربك وذكرته فلست وحدك فالتفقم الحوت وهو مليم. فلولا انه كان من المسبحين للبث في بطنه الى يوم يبعثون - 00:17:28

فاذما التقمك حوت الحزن اخرجك تسبیحك الى شاطئ الرضا والسكنينة وختام القول في النقد ادي النصيحة على اكمل حال. واقبلاها على اية حال استفد من النقد ولا ترفض. ابحث فيه وعنده ولا تهرب منه. ان اسعدك فلا يغرك وان احزنك فلن يضرك - 00:17:53

قابل النقد بالقبول والمنقود بالاصلاح. والعاقل لا يكسر ساعة المنبه لانها ايقظته تناول المحتوى بالتفحص والتشريح. وعالج شعور الضيق بالتسبيح وتذكر ما دام الناقد بشر والمنقود بشر فلماذا الضيق والضجر - 00:18:18

نفرح بالمدح ولا نبحث عنه. ونحزن من القدر ولا نخاف منه. فهو من الصديق هدية ومن العدو دواء عداتي لهم فضل علي ومنة. فلا صرف الرحمن عن الاعاديا هم بحثوا عن زلة فاجتنبها وهم نافسوني فاكتسبت المعالي - 00:18:38

فشكرا للناقد والحاقد فالاول يعدل مسارى. والثانى يزيد من اصراري اخي ينصح ولا تفضح. وعاتب دون ان تجرح فان ساعتك اقوال فسبح في الورى سبح وسامح من اساء وقل. عسى ربى لنا يسمح - 00:19:03

وان ضاقت بك الدنيا تفكير في الم نشرح وسل مولاك تيسيرا. لعل الله ان يفتح منصة خطوة - 00:19:26