

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 تعجبت من كلام الناس فانا انسان زجاجي تخدبني نظرات اعين وتهمني حجارة نقدمهم بسرعة اخرج وبسهولة اخرج. احاول تقبل النقد فـ لا استطيع - 00:00:00

اهرب منه واتجنب صاحبه حين اسمعه اتفاصل معه واعيش فيه واتأثر به. يشغل تفكير ويؤذني مشاعري. ويحد من عفويتي سلوكـيـ. لا ادري هل ينتقدون لانهم يحسدون ام لانهم مرة اقتنع ومرات امتنعـ. ماذا يستفيدونـ؟ وماذا يقصدونـ؟ يزعجني الناـقد فـارـد عليهـ - 00:00:30

او اتجاهله حتى اصبح الناس يتحاـشـونـ نـقـديـ وـيـتـرـكـونـ نـصـحـيـ حتـىـ تـعـبـتـ وـاتـعـبـتـ فـكـيـفـ الطـرـيـقـ الـىـ الـخـلاـصـ منـ حـسـاسـيـةـ النـقـدـ وـعـلـيـكـمـ السـلـامـ وـرـحـمـةـ اللـهـ وـبـرـكـاتـهـ مـرـحـبـاـ بـكـ اـخـيـ الـكـرـيمـ وـاـشـكـرـ لـكـ تـوـاـصـلـكـ. وـاـقـدـرـ لـكـ مـشـاعـرـكـ - 00:01:00

انزعـاجـكـ منـ النـقـدـ دـلـيـلـ بـشـرـيـتـكـ فـمـنـ الـذـيـ لـاـ يـحـزـنـ مـنـهـ؟ـ وـمـنـ الـذـيـ لـاـ يـهـتـمـ لـهـ؟ـ وـلـكـ الـحـكـيمـ يـوـجـهـهـ وـيـسـتـفـيدـهـ مـنـهـ وـالـحـسـاسـ يـوـاجـهـ اوـ يـنـهـزـمـ اـمـاـمـهـ النـاسـ يـاـ صـدـيقـيـ لـمـ يـسـلـمـ مـنـهـ الـبـعـيدـ الـذـيـ لـمـ يـجـالـسـهـ. وـلـاـ الـغـرـبـ الـذـيـ لـمـ يـخـالـطـهـ. وـلـاـ الـمـيـتـ الـذـيـ فـارـقـهـ - 00:01:25

فـكيفـ تـسـلـمـ مـنـهـ وـاـنـتـ بـيـنـهـ وـاـمـاـمـ اـعـيـنـهـ مـنـ لـمـ يـسـلـمـ مـنـهـ خـيـرـ الـبـشـرـ وـاـكـمـلـهـ. لـمـ يـسـلـمـ مـنـهـ نـبـيـنـاـ عـلـيـهـ الـصـلـاـةـ وـالـسـلـامـ فـقـالـلـاـعـنـهـ شـاعـرـ وـكـاهـنـ وـمـجـنـونـ. وـقـالـلـاـعـدـ يـاـ مـحـمـدـ - 00:01:51

وـالـقـوـاـ الشـوـكـ فـيـ دـرـيـهـ. وـسـلـ الـجـزـورـ عـلـىـ جـسـدـهـ فـكـيـفـ تـرـيـدـ اـنـ نـسـلـ مـنـهـ اـنـ وـاـنـ؟ـ مـوـسـىـ عـلـيـهـ السـلـامـ الـذـيـ قـالـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ فـيـهـ وـالـقـيـتـ عـلـيـكـ مـحـبـةـ مـنـيـ. لـمـ يـسـلـمـ مـنـ الـاـذـىـ وـالـنـقـدـ عـاـمـلـهـ - 00:02:08

فـرـعـونـ بـشـدـةـ وـاـذـاـهـ النـاسـ بـكـثـرـةـ. حـتـىـ قـالـ يـاـ رـبـ كـفـ السـنـ النـاسـ عـنـيـ. قـالـ لـهـ رـبـهـ عـزـ وـجـلـ يـاـ مـوـسـىـ، ذـكـ شـيـءـ لـمـ اـكـتـبـهـ لـنـفـسـيـ نـعـمـ فـقـدـ سـبـواـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ وـقـالـلـاـعـدـ يـدـ اللـهـ مـغـلـوـلـةـ. وـالـلـهـ ثـالـثـ ثـلـاثـةـ وـانـ لـهـ وـلـدـ وـصـاحـبـةـ سـبـحـانـهـ جـلـ جـالـلـهـ - 00:02:27

جـالـلـهـ وـهـوـ يـعـطـيـهـ وـيـحـمـيـهـ وـيـشـفـيـهـ وـيـكـفـيـهـ فـكـيـفـ بـنـاـ اـنـاـ وـاـنـ؟ـ وـالـلـهـ لـوـ صـحـبـ الـلـاـنـسـانـ جـبـرـيـلـ لـمـ يـسـلـمـ الـمـرـءـ مـنـ قـالـ وـمـنـ قـيلـ قدـ قـيـلـ فـيـ اللـهـ اـقـوـالـ مـصـنـفـةـ تـتـلـىـ اـذـاـ رـتـلـ الـقـرـآنـ تـرـتـيلـاـ - 00:02:53

قـدـ قـيـلـ اـنـ لـهـ وـلـدـ وـصـاحـبـةـ زـوـرـاـ عـلـيـهـ وـبـهـتـاـنـاـ وـتـضـلـلـاـ فـهـذـاـ قـوـلـهـمـ فـيـ اللـهـ خـالـقـهـ. فـكـيـفـ لـوـ قـيـلـ فـيـنـاـ بـعـضـ مـاـ قـيـلـاـ النـاسـ يـاـ صـدـيقـيـ لـاـ يـعـجـبـهـ اـحـدـ وـلـاـ يـرـضـيـهـ شـيـعـ. وـلـاـ يـمـكـنـ اـنـ يـجـمـعـوـاـ عـلـىـ مـدـحـكـ - 00:03:17

رـضـاـهـمـ لـاـ يـنـفـعـ وـسـخـطـهـمـ لـاـ يـضـرـ رـضـاـ النـاسـ غـاـيـةـ لـاـ تـدـرـكـ. فـلـمـاـذاـ جـعـلـتـهـ لـاـ تـرـكـ؟ـ يـقـولـ اـبـنـ الـقـيـمـ رـحـمـهـ اللـهـ رـضـاـ الـخـلـقـ لـاـ مـقـدـورـ وـلـاـ مـأـمـورـ وـلـاـ مـأـثـورـ. فـهـوـ مـسـتـحـيـلـ وـلـاـبـدـ مـنـ سـخـطـهـمـ عـلـيـكـ - 00:03:39

لـاـ تـحـاـولـ اـرـضـاءـ الـعـالـمـ كـلـهـ. لـانـكـ لـنـ تـسـتـطـعـ وـلـاـ تـحـاـولـ اـنـ تـحـمـلـ اـرـائـهـمـ مـعـكـ فـيـ كـلـ مـرـةـ. لـانـكـ لـنـ تـطـيـقـ وـلـكـ اـنـظـرـ الـىـ مـاـ فـيـهـ طـاعـةـ رـبـكـ. وـصـلـاحـ اـمـرـكـ فـافـعـلـهـ - 00:04:01

حـبـ النـقـدـ يـاـ صـدـيقـيـ جـبـلـةـ فـيـ الـاـنـسـانـ. فـهـوـ يـنـقـدـ اـحـيـاـنـاـ مـنـ بـابـ النـصـيـحـةـ الصـادـقـةـ الـتـيـ غـاـيـتـهـاـ النـصـحـ وـالـاصـلـاحـ. وـيـنـقـدـ اـحـيـاـنـاـ الـفـيـرـةـ وـالـحـسـدـ وـلـيـسـ لـانـكـ سـيـعـ. وـيـنـتـقـدـ اـحـيـاـنـاـ مـنـ اـجـلـ التـنـفـيـسـ وـالـتـخـفـيفـ عـلـىـ نـفـسـهـ. وـلـيـسـ لـانـكـ سـيـعـ - 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 مبني فاما ان انافقك وارفعه وهذا - 00:04:36

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

ناس فتقديمك يؤخرك. 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 تسبهم فكأنما تسرقهم - 00:05:13

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

وافادتك او من عدو يريد انتقادك وخدشك فان كان صادقا في نقدك فهو كالدواء من طعمه نافع وقمعه. فلا تجعل خطام 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 المزح - 00:06:32

نعم يتضايق من النقد لانه بشر. ولكنك لا يبالغ في تحليله ولا يتكلف في تسويفه 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 تصييدا وترصدا. فلا تنزعج من الحق اذا ابدأ - 00:07:33

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

اسأل من حولك من يعرفك وعاشرك. او عمل عنك 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 زكاه فترقية نفسك واصلاحها مسئولتك انت. فلا تنتظروا من احد. فالناس مشغولون عنك بانفسهم نوع وعدد مصادر الكشف عن عيوبك. اسأل زوجتك ابناءك زملائك اصدقاءك جيرانك اخوتك والدك ووالدتك - 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 ت النقد 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

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

ولا تلقي له بالا ومثل هذا الفحص لما يقال لك وفيك وعنه يعطي النقد حجمه ويرسم لك حدوده ليقع في القلب و تستجيب له الجوارح تطبيقا وتفعيلا ومهمها قال الناس من حقائق او اراء تأكده 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 برز 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 لكره عن يمينه اتعرف من هو هذا الطالب البليد انه الامام احمد بن جعفر. انه الامام الطحاوي رحمه الله. صاحب العقيدة الطحاوية وحاله المزنی رحیم - 00:10:34

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

يقول عروة بن الزبير رحهما الله رب كلمة ذل احتملتها اورتنتني عزا طويلاً قل ان تجد ناجحاً 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 فاخله. وليسع صدرك لمن يشتم ولمن يذم ولمن يسيء وكن قوياً 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 صادقاً 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 الجلسة وانتهى النقاش وخير من هذا واصدق حديث اخرجه البخاري. يقول فيه نبينا صلى الله عليه وسلم. الا تعجبون كيف يصرف الله عني شتم قريش ولعنهم يشتمون مذمماً ويلعنون مذمماً وانا محمد - 00:12:40

اي عظمة اي صفاء اي حلم اي خلق لفظ مذموم هو رأيهم فيه. لكنه لم يلغ حقيقته عندهم انه محمد الصادق الامين النصيحة الثانية اجعل النقد وقوداً ولا تجعله يقود - 00:13:02

اجعل نقد الناس لك وملحوظاتهم فيك وماخذهم عليك مجرد فائدة. ولا تجعلها في الحكم عليك قاعدة ولا لسلوك قاعدة فائدة لا قاعدة. فائدة تقيدك. لا قاعدة لا قائد. فائدة تتفعل لا قائد - 00:13:23

تبعها وتلزمك عندما يقول لي احدهم انت تتفع في كذا ولا تتفع 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. فاخله 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 قائد لسلوكي وردود فعلی 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 تجعلها 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 مدحًا كان او قدحًا - 00:14:44

فابراهيم عليه السلام قد سأله الله الثناء اجعل لي لسان صدق في الاخرين سأله بان يجعل له ثناء صادقاً مستحفاً مستمراً الى اخر الدهر فاستجاب الله له فكان مقبولاً محبوباً عظماً في جميع الملائكة وكل الاوقات. وقال الله تعالى على لسان موسى عليه السلام - 00:15:12

قال ربى اني اخاف ان يكذبون. ويضيق صدري ولا ينطلق لسانى 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 كله يسبح بفالاكم وجباره واسجاره واحجاره. وبحاره ودوابه. ولكن لا نفقه تسبيحه هم ان التسبيح يدمجك مع المسبحين فتسير مع تيار المخلوقات فتشعر بانسجام ورفة منشأها تسبح الله جل جلاله. وان من شيء الا يسب - [00:16:20](#)

بحمده ولكن لا تفهون تسبيحهم 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 انة الليل فسبح واطراف النهار لعلك ترضى اصبر وسبح معظم يومك. ليحصل لك الرضا باذن الله ان مما يحمي النفس من سهام الالسن ان تقيها بدروع التسبيح لله جل جلاله - [00:17:09](#)

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

فاذما التقمك حوت الحزن اخرجك تسبحك الى شاطئ الرضا والسكنينة وختام القول في النقد ادي النصيحة على اكمل حال. واقبلاها على اية حال استفد من النقد ولا ترفضه. 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 عني الاعاديا هم بحثوا عن زلة فاجتنبها وهم نافسوني فاكتسبت المعالي - [00:18:38](#)

فشكرا للناقد والحاقد فالاول يعدل مساري. والثاني يزيد من اصراري اخي انصح ولا تفصح. 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 تفكر في الم نشرح وسل مولاك تيسيرا. لعل الله ان يفتح منصة خطوة - [00:19:26](#)