

# رسالة : أنا قبيح | مع أ. ياسر الحزيمي | الحلقة (٢) | بودكاست

بريدي

ياسر الحزيمي

برنامج بريدي مع الاستاذ ياسر الحزيمي رسالة ممن يخجل من شكله. بقلم الاستاذ ياسر. السلام عليكم ورحمة الله. حياك الله اخي ياسر واتمنى ان تصلك رسالتي دون ان تغرق بين عشرات الرسائل التي تصلك. واتمنى الا تهمشها لان صاحبها - 00:00:00 من التهميش في حياته انا يا اخي باختصار لا احب نفسي. بل احتقرها واخجل منها ولا اثق بها واكرهها كيف لي ان احبها وانا سمين واصلع فمن حولي يسخرون مني ومن السهل عليهم استثارة غضبي واستفزاز دموعي - 00:00:24 ومن ثم اخرج واجرح وهو ما يجعلني اكره اللقاءات لادنى العلل. واتهرب من المناسبات لاتفه الاسباب. ورغم انني نجحت في تخفيف وزني الا انني غير مقتنع بشكلي حتى الان. اريد وضع تقويم لاسناني وزرع شعر في - 00:00:44 مقدمة رأسي ليتني كنت اجمل. كنت اطول كنت افضل. حاولت ردم النقص واخفاء العيوب. فاكثرت من شراء كل غابة وجديد ولبست كل غال ونفيس لآكون اكثر ثقة بنفسي. ومع انني اشعر احيانا بالثقة الا ان اي - 00:01:04 سابرة او كلمة عابرة يمكن ان تهزني. اخي الكريم كيف اغير نفسي؟ كيف احسن شكلي؟ كيف ارضى عنك ذاتي كيف احظى باحترام الناس؟ فكرت في اكمال دراستي للحصول على درجة الدكتوراة. وفكرت في انجاز عملي لابلغ - 00:01:24 منصبا يجبرهم على احترام ومعرفة قدري. لا ادري ماذا افعل. ارجوك لا تهمشني. فالألم ينهشني وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته اهلا بك اخي الكريم. وشكرا لتواصلك قرأت رسالتك بعين قلبي التي لا تغرها المظاهر. ولا تهمها المناصب - 00:01:44 ايها الرجل المبارك الاحترام حين يفرض لا يرفض. احترام الآخرين لك هو نتيجة لاحترامك لنفسك. وقبولهم لك مقرون بقبولك نفسك من الناس من لا يقبل شكله. ومنهم من لا يقبل قبيلته. ومنهم من لا يقبل لونه. وكذلك منهم من يستحي من جنسيته. واقسم - 00:02:08

انواع الرفض الا تقبل ذاتك ايها الشهم النبيل قد يكون الناس مرآة لنا نرى من خلالها انفسنا ولكن يا صديقي المرآة قد تكون منحنية فتظهر اكبر او اصغر من حقيقتنا. وقد تكون المرآة متسخة فنظن ان الوسخ في وجوهنا. فنجتهد في تنظيف البقعة - 00:02:31 متوهمة حتى تترك ندبا حقيقيا في وجوهنا انت لست ما يقوله الناس لك او عنك. انت ما تقوله عن نفسك. فمهما قالوا انك ذكي. فلن تفكر ما دمت تشعر بانك غبي. ومهما - 00:02:55 قالوا انك فصيح فلن تتحدث ان كنت تشعر بانك عي صدقني يا صديقي الحل يبدأ منك وينتهي اليك انت بحاجة الى ان تتقبل ذاتك وترضى بها. تقبل ذاتك بما فيها فانت لا تستطيع ان تغيرها. تقبل طولك وشكلك - 00:03:09 وبشرتك وصوتك. تقبل صلعتك وكركشك. تقبل بثورك وحروقك. تقبل حجم انفك. ونوعية شعرك لونك تقبل اسرتك وعرقك ومستوى ذكائك. تقبل غناك او فقرك وصحتك او مرضك. تقبل زوجتك تقبل ابنائك تقبل اخطائك. تقبل ماضيك تقبل حاضرك. تقبل كلك بما فيك من جيد وسيء - 00:03:29

افرح بايجابياتك واستثمرها. واعترف بسلبياتك وعيوبك واصلحها. ولا تبالغ في التحسس منها. ثم قم بتحسين ما يمكن تحسينه وتغيير ما يمكن تغييره. فنحن لا نستطيع ان نغير ذواتنا ولكننا قادرون باذن الله على ان نغير فيها - 00:03:59 ونصلحها التقبل يا صديقي لا يعني القبول المطلق لعيوبنا. بل ان نتقبل ما لا يمكن تغييره اتقبل العيب في النطق ان كان خلقيا ولا

اقبل ضعفي في القراءة لانه امر يمكن تغييره وتحسينه. [00:04:19](#) - لكن -

لا اقبل طريقتي الخاطئة في الكلام اتقبل وزني الزائد ولا اجعله مصدر تعاسة ومسألة حياة او موت. اتقبله وارضى به. ثم اسعى

لاناقصه لاكمون راضيا اثناء سعي في تخصيصه سعيدا بعد نجاحي في انقاذه - [00:04:39](#)

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 لا يوجد مثلك - [00:04:57](#)

ايها الشهم النبيل. ان البيئة الساخرة والتربية الناقدة اداة هدم وتقويض لبناء الرضا عن الذات. فالفاظ مثل يا اصلع يا دب يا فيل يا

غبي وغيرها من الكلمات التي لا استطيع حصرها تترك في صدر المرء زفرات حارة واني - [00:05:14](#)

والله لا اعرف عمق اثرها ومدى تأثيرها على ذواتنا نحن منذ نعومة اظفارنا نشعر ونتأثر بردود فعل الآخرين تجاهنا. فالوسيم والقسيم

والمليح. وكذلك ذات الشعر الاجمل والمظهر اللطيف يحظون برعاية وتقدير واهتمام اكثر من غيرهم - [00:05:34](#)

فندرك حينئذ علاقة اشكالنا بقيمتنا. وعندها لا غرابة حين نعرف ان تجارة ادوات التجميل تعد من اكبر التجارات على مستوى العالم

وقد انغمس الكثير من الفتيات والشباب في عالمها فهذه تصبغ بالالوان وتلك تغمق بالتان. وهذه تنحت وتلك تنفخ وهذه تشفط. وتلك

تربط. بعضهم يفعلن ذلك - [00:05:55](#)

كربما من اجل الزوج. وكثير منهم من اجل استحسان الناس وثنائهم ستجري عملية تجميل للانف وحقن للخدين ورمش للجفنين

وعدسات للعينين. بعد ذلك كله تكتشف المسكينة ان رأي الناس فيها لم يتبدل. وتعاملهم معها لم يتحسن. وان حب زوجها لها واقباله

عليها لم يتغير. لماذا - [00:06:20](#)

لانهما فعلا لم تتغير زوجك ايتها العظيمة الكريمة يريد جمال روحك قبل جسدك. والناس يههما جمال الخلق لا الخلق. والجوهر لا المظهر

صحيح تغيرت شفتاها ولكن كلماتها ما زالت بذينة. تغيرت عيناها لكنها ما زالت على المحرمات جريئة. تغيرت - [00:06:46](#)

وشعرها الناعم ولم يتغير شعورها الجاف هي فعلا لم تتغير. هي فقط اضافت مزيدا من الاغطية لتستر ضعفها. ولست اعمم على

النساء جميعا ولست استثني الرجال كذلك ايها الشاب ايتها الفتاة اليست المبالغة في التجميل واظهار المحاسن استعراضا بالمظهر

وتسويقا للنفس من خلال الجسد لتحصل - [00:07:09](#)

احصل على القبول والاستحسان يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته؟ اتطلب الربح بما فيه خسران؟ اقبل على الروح واستكمل

فضائلها. فانت بالروح لا بالجسم انسان ايتها المسلمة العفيفة. ايها الرجل الشهم - [00:07:34](#)

من اعتمد على شكله فقط فان بثورا صغيرة في خده قادرة على جعله يتوارى عن انظار الناس ليالي واياما يقول ماكسويل مالتز وهو

طبيب متخصص في عمليات التجميل. الذي دعاني لتأليف كتاب نفسي هو رغبتني في مساعدة الرجال - [00:07:56](#)

والنساء الذين يأتون الي ليكملوا اشكالهم. فمعاناتهم الحقيقية في نظرتهم تجاه ذواتهم. وليس في شفاهم وحجم انوفهم. وبذلك

تحول من طبيب يجميل الجسد الى طبيب يعالج النفس وقد لا يكتفي الانسان بوضع المكياج على وجهه فقط. بل يضعه على نفسه

احيانا. فتجده يدعي ما لا يعلم. وربما كلفني - [00:08:17](#)

نفسه ديونا ليبدو وفي مستوى اعلى. وربما اشترى شهادة ليقال له يا دكتور فلان. ونسي المسكين ان البضاعة المقلدة يسهل اكتشافها

عند من يتفحصها يا صديقي، المنصب لا يرفعك. واللقب لا يقدمك. والشهادة لا تجميلك. ومن لم ترفعه اخلاقه فلن تقيده او -

[00:08:45](#)

فراقه ان اهتمامنا بمناصبنا وشهادتنا والقابنا القى بنا في حفرة التزييف والخداع. خداع الذات قبل الناس صديقي يا من كرمه الله

وصوره وخلقه في احسن تقويم. عندما تكون جميلا وجذابا ورائعا من الداخل فلن - [00:09:09](#)

كثيرا بمظهرك ولا مركبك ولا منصبك انظر الى بعض العلماء والعباقرة كيف لا تكون للمظاهر والملابس والمراكب عندهم قيمة لان

شعورهم الداخلي يغنيهم عن كل اللقشور والالقنعة والاصباغ الخادعة انا لا ادعو الى ان نهمل مظاهرها. ولكن الا تكون هي ما نقدم به

انفسنا للناس - [00:09:30](#)

ان الانسان الذي لا يتقبل ذاته يشعر بالخل منها لانها لم تحقق المعايير التي وضعت في تصوراته او سمعها او الفها منتشرة في مجتمعه ان شكل الانف والاسنان او الكرش والصلع معايير وصفات من صنع البشر. وضعتها المجتمعات وشكلتها الثقافات. فلست ملزما - 00:09:56

بالاحتكام اليها ولا التعامل معها على انها حقائق دونها تصبح انسانا قبيحا او ناقصا كانت العرب في السابق تمدح الصلع وترى انه من السؤدد. بل كان الشريف منهم ينتف شعره ليكون اصلع وتكون صلته - 00:10:19

شرفه الذي يظهره لا مصدر قبحه الذي يخفيه ويتحرج منه ثم تبدلت المعايير واصبح الصلع قبحا وعيبا انها معايير من صنع البشر.

فالصلع عند العرب سؤدد وبطولة. والكرش عند الهنود رجولة. وحجم الانف في بعض دول افريقيا - 00:10:38

جمال وضخامة مقدمة الاسنان في الاسكيمو من افضل الخصال كانت زيادة الوزن في المرأة من محاسنها. والان اصبحت مذمة وعيبا. كان الشيب في السابق عيبا. اما الان فاصبح موضة يتظاهر به من يفقده - 00:10:58

لماذا هذا التحول؟ لان مقاييس البشر تتبدل بتبدل الاحوال والايام اذا ما المقياس الفعلي؟ واين الحقيقة المتكاملة الحقيقة نجدها في

قول الله جل جلاله ان اكرمكم عند الله ليس اطولكم ولا اجملكم ولا احسنكم. ولا البسكم للماركات ولكن اتقاكم - 00:11:17

خرج رجل من اغنياء المسلمين فقال النبي صلى الله عليه وسلم ما تقولون في هذا؟ قالوا هذا حري انك ينكح وان قال ان يسمع وان

شفع ان يشفع. فسكت النبي عليه السلام ثم خرج رجل اخر من فقراء - 00:11:43

المسلمين فقال ما تقولون في هذا؟ قالوا حري هذا ان نكح الا ينكح. وان قال الا يسمع وان شفع الا يشفع فقال صلى الله عليه وسلم

لهذا اي الثاني خير من ملأ الارض من هذا. لان موازين الخالق مختلفة عن موازين المخلوقات - 00:12:04

قد ينتقصك الناس. وقد يؤذونك ولا يضعون لك قيمة ولا اعتبارا فلا تهتم كثيرا. فالعبرة بقيمتك عند الله لا عنده هذا هو الميزان

الحقيقي يقول الله جل جلاله يا ايها الذين امنوا لا تكونوا كالذين ادوا موسى فبرأه الله مما قالوا - 00:12:26

وكان عند الله وجيها فكم من وجيه في الدنيا وضيع عند الله وهذا هو الخسران الحقيقي تقبل ذاتك مهما قيل عنها وفيها. ولها تقبل

ذاتك واصلح ما يمكن اصلاحه ويلزم تغييره. تقبل ذلك - 00:12:51

واعترف بنقصك وجهلك وخطأك. ولا تحاول ان تخفيه فتشغل به. عما هو اهم واولى لان محاولة اخفاء بعض النقص اشبه بمن

يحاول ان يخفي كرة تطفو على سطح البحر. ان ضغطها من هنا خرجت من هناك. وان - 00:13:11

انزلها من هنا ارتفعت من مكان اخر. وهكذا الخداع ومحاولة التظاهر تقبل ذاتك مهما كانت. واياك ان تخدع نفسك. فاذا حرمت جمال

الخلق فلا تحرم نفسك جمال الخلق. وجمال المعرفة - 00:13:31

مال التعامل وجمال الدين يقول عنترة ان كنت عبدا فاني سيد كرما. او اسود اللون اني ابيض الخلق وتذكر ان كثيرا من العظماء ممن

تركوا اثرا في الناس فاحببهم. لم تكن الوسامة احدى صفاتهم بل ربما كانوا من اصحاب - 00:13:48

يقول كارنجي بعد ان درست وتعمقت في حياة البارزين زادت قناعتني بان نجاحهم يعود الى اصابتهم بعاهات دفعتهم الى بذل المزيد

من الجهد لتحقيق المزيد من المجد وتقول العرب كل ذي عاهة جبار. وعبدالله بن ام مكتوم الذي زكاه الله كان اعمى. وعبدالرحمن بن

عوف - 00:14:11

اغنى الصحابة كان اعرج. ومعاذ بن جبل امام العلماء يوم القيامة كان اعرج. والترمذي احد كبار المحدثين كان اعمى. وعطاء بن رباح

مفتي الحرم الذي قال عنه حبر الامة ابن عباس تجتمعون الي يا اهل مكة وفيكم عطاء - 00:14:38

كان دميما كان اجدع الانف اعور افطس. اعرج اشل. ولكنه كان صحيح العقل والقلب وابو العتاهية شاعر الزهد كان دميما. وسقراط

الفيلسوف كان قبيحا. والاديب الرافعي اصابه الصمم في الثلاث - 00:14:58

والاحنف بن قيس السيد الحليم الذي اذا رفع سيفه رفع معه مائة الف فارس سيوفهم لا يسألونه وفيما غضب كان معوج القدمين.

دميما قصيرا جدا. ولكنه تقبل خلقه وجمل خلقه فساد - 00:15:17

قومه ومن ابرز الشيوخ المعاصرين الذين كانوا عمي الابصار لكنهم اناروا لنا الطريق ببصائرهم النافذة. الشيخ محمد بن ابراهيم

والشيخ ابن حميد والشيخ ابن باز رحمهم الله جميعا فاذا كنت قصير القامة فكن ذا قيمة لتكون عملاقا في اعين الناس - [00:15:37](#)  
اخيرا تأمل في غنة الشيخ عبدالله ابن جبرين رحمه الله التي تحولت الى نعمة تطرب لها الاذان. فلما تقبل ذاته وكافح لنفع امته تقبله  
الناس. وقبلوه وقبلوا يده ورأسه تقبل ذاتك فقيمتك ليست في شكلك. والله لا ينظر الى الصور والاشكال. بل ينظر الى القلوب  
والاعمال - [00:16:00](#)

هذا انا ولدت هكذا. خلقتني الله في احسن تقويم. وصورني واكرمني هذا قدرتي وهذا ما ابدو عليه وهذا ما لدي. سوف اغير ما  
استطيع تغييره واتقبل ما لا استطيع تغييره. وافعل - [00:16:27](#)  
ثم يجب علي فعله كي اصبح كما اريد واكون كما اتمنى ان الرغبة في الكمال ومحاولة الوصول الى افضل حال. ومعالجة القصور  
واستكمال النقص والظهور بمظهر حسن. ينبغي ان يكون طموحا نسعى له. لا نقصا ينبغي اخفاؤه او عيبا يتوجب ردمه. او نتوءا يلزم  
كشطه - [00:16:44](#)

واعلم انه لا كمال ولا جمال ولا خصال اكمل من ان تكون عبدا صالحا لله. فهذا والله ما يستحق ان تفخر به ورحم الله القائل ومما  
زادني شرفا وتيها وكدت باخمصي اطا الثريا دخولي تحت قولك يا عبادي - [00:17:10](#)  
فادي وان صيرت احمد لي نبيا ضحك بعضهم من دقة ساقي عبدالله بن مسعود رضي الله عنه. فقال النبي عليه الصلاة والسلام  
اتضحكون من دقة ساقيه والذي نفسي بيده لهما اثقل في الميزان من جبل احد - [00:17:30](#)  
الله اكبر حين اتجهوا الى جسده اتجه صلى الله عليه وسلم الى روحه فهي الميزان الحقيقي وانت يا اخي ان اتجه الناس الى شكلك  
فاتجه الى قلبك. وان قيموا ملبسك فقيم خشيتك. وان سخروا من خلقك فاسعد بخلقك - [00:17:50](#)  
وان تندروا بسيارتك فافخر بانها من مال حلال. هذا هو الميزان الحقيقي ومن خلق من التراب وعاش على التراب فمرده الى التراب  
والى الله المآب. وعليه الحساب يقول صلى الله عليه وسلم - [00:18:09](#)  
ان الله لا ينظر الى اجسادكم ولا الى صوركم. ولكن ينظر الى قلوبكم. فقيمتك الحقيقية بقدر نفعتك وعلوك بقدر همتك ومنزلتك بقدر  
تقواك ومن يهن الله فما له من مكرم - [00:18:29](#)  
اخي الكريم انظر الى المرأة وابتسم لنفسك. فجمال روحك ما نحبه فيك منصة خطوة - [00:18:48](#)