

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

بريدي

ياسر الحزيمي

برنامجه بريدي مع الاستاذ ياسر الحزيمي رسالة ممن يخجل من شكله. بقلم الاستاذ ياسر. السلام عليكم ورحمة الله. حياك الله أخي ياسر واتمنى ان تصلك رسالتي دون ان تفرق بين عشرات الرسائل التي تصلك. واتمنى الا تهمسها لان صاحبها - 00:00:00 من التهمس في حياته انا يا أخي باختصار لا احب نفسي. بل احتقرها واجل منها ولا اثق بها واكرها كيف لي ان احبها وانا سمين واصلع فمن حولي يسخرون مني ومن السهل عليهم استشارة غضبي واستفزاز دموعي - 00:00:24 ومن ثم اخرج واجرح وهو ما يجعلني اكره اللقاءات لادنى العلل. واتهرب من المناسبات لاتقه الاسباب. ورغم اني نجحت في تخفيف وزني الا اني غير مقتنع بشكلي حتى الان. اريد وضع تقويم لاسناني وزرع شعر في - 00:00:44 مقدمة رأسي ليتنني كنت اجمل. كنت اطول كنت افضل. حاولت ردم النقص واحفاء العيوب. فاكتثرت من شراء كل غابة وجديد ولبست كل غال ونفيس لاكون اكثرا ثقة بنفسي. ومع اني اشعر احيانا بالثقة الا ان اي - 00:01:04 سابرة او كلمة عابرة يمكن ان تهزمي. أخي الكريم كيف اغير نفسي؟ كيف احسن شكلني؟ كيف ارضي عنك ذاتي كيف احظى باحترام الناس؟ فكرت في اكمال دراستي للحصول على درجة الدكتوراة. وفكرت في انجاز عملي للبالغ - 00:01:24 منصبا يجبرهم على احترام ومعرفة قدرني. لا ادري ماذا افعل. ارجوك لا تهمسني. فالالم ينهشني وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته اهلا بك أخي الكريم. وشكرا لتواصلك قرأت رسالتك بعين قلبي التي لا تغفر المظاهر. ولا تهمها المناصب - 00:01:44 ايها الرجل المبارك الاحترام حين يفرض لا يرفض. احترام الاخرين لك هو نتيجة لاحترامك لنفسك. وقبولهم لك مقررون بقبولك نفسك من الناس من لا يقبل شكله. ومنهم من لا يقبل قبيلته. 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 خاللهم انفسنا ولكن يا صديقي المرأة قد تكون منحنية فتظهر اكبر او اصغر من حقيقتنا. وقد تكون المرأة متخصصة فنظن ان الوسخ في وجوهنا. فنجتهد في تنظيف البقعة - 00:02:31 متوجهة حتى تترك ندبا حقيقيا في وجوهنا انت لست ما يقوله الناس لك او عنك. انت ما تقوله عن نفسك. فمهما قالوا انك ذكي. فلن تفك ما دمت تشعر بانك غبي. ومهمها - 00:02:55 قالوا انك فضيحة 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 وكرشك. تقبل بثورك وحرقتك. تقبل حجم انفك. ونوعية شعرك لونك تقبل اسرتك وعرقك ومستوى ذكائك. تقبل غناك او فقرك وصحتك او مرضك. تقبل زوجتك تقبل ابناائك تقبل اخطاءك. تقبل ماضيك تقبل حاضرك. تقبل كلك بما فيك من جيد وسيع - 00:03:29 افرح بایجابياتك 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 ذاتنا ولكننا قادرون باذن الله على ان نغير فيها - 00:03:59 ونصلحها التقبل يا صديقي لا يعني القبول المطلق لعيوبنا. بل ان تتقبل ما لا يمكن تغييره اتقبل العيب في النطق ان كان خلقيا ولا

ا قبل ضعفي في القراءة لانه امر يمكن تغييره وتحسينه. اقبل نوعية صوتي ولكن - 00:04:19

لا اقبل طريقي الخاطئة في الكلام اقبل وزني الزائد ولا اجعله مصدر تعasse ومسألة حياة او موت. اقبله وارضي به. ثم اسعى لانقاشه لاكون راضيا اثناء سعي في تخصيصه سعيدا بعد نجاحي في انقاشه - 00:04:39

احمد الله واسكره وغير ما يمكن تغييره. وتعايشه 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 والتربيه الناقده اداه هدم وتفويض لبناء الرضا عن الذات. فالفاظ مثل يا اصلع يا دب يا فيل يا غبي وغيرها من الكلمات التي لا استطيع حصرها ترك في صدر المرء زفرات حارة واني - 00:05:14

والله لا اعرف عمق اثراها ومدى تأثيرها على ذواتنا نحنمنذ نعومة اظفارنا نشعر ونتأثر بردود فعل الاخرين تجاهنا. فالوسيم والقسيم والمليح. وكذلك ذات الشعر الاجمل والمظهر الالاطف يحظون برعاية وتقدير واهتمام اكثرا من غيرهم - 00:05:34

فندرك حينئذ علاقة اشكالنا بقيمتنا. وعندما لا غرابة حين نعرف ان تجارة ادوات التجميل تعد من اكبر التجارات على مستوى العالم وقد انعمت الكثير من الفتيات والشباب في عالمها فهذه تصبح بالالوان وتلك تغمق بالثان. وهذه تنتحت وتلك تنفس وهذه تشفط. وتلك تربط. بعضهن يفعلن ذلك - 00:05:55

كريما من اجل الزوج. وكثير منهن من اجل استحسان الناس وثنائهم ستجري عملية تجميل للانف وحقن للخدین ورمض للجفین وعدسات للعيین. 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

لانها فعلا لم تتغير زوجك ايها العظيمة الكريمة يريد جمال روحك قبل جسده. والناس يهمها جمال الخلق لا الخلق. والجوهر لا المظهر صحيح تغيرت شفاتها ولكن كلماتها ما زالت بذئنة. تغيرت عينها 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 لستر ضعفها. ولست اعمم على النساء جميعا ولست استثنى الرجال كذلك ايها الشاب ايها 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؟ اطلب الربح بما فيه خسار؟ اقبل على الروح واستكمل فضائلها. فانت بالروح لا بالجسم انسان ايها المسلمة العفيفة. ايها الرجل الشهم - 00:07:34  
من اعتمد على شكله فقط فان بثورا صغيرة في خده قادرة على جعله يتوارى عن اظمار الناس ليالي واياما يقول ماكسويل مالتز وهو طبيب متخصص في عمليات التجميل. الذي دعاني لتأليف كتاب نفسي هو رغبتي في مساعدة الرجال - 00:07:56  
والنساء الذين يأتون الي ليحملوا اشكالهم. فمعاناتهم الحقيقة في نظرتهم تجاه ذواتهم. وليس في شفاههم وحجم انوفهم. وبذلك تحول من طبيب يحمل الجسد الى طبيب يعالج النفس وقد لا يكتفي الانسان بوضع المكياج على وجهه فقط. بل يضعه على نفسه احيانا. فتجده يدعى ما لا يعلم. وربما كلفني - 00:08:17

نفسه دعونا ليبدو وفي مستوى اعلى. وربما اشتري شهادة ليقال له يا دكتور فلان. ونسى المسكين ان البضاعة المقلدة يسهل اكتشافها عند من يتفحصها يا صديقي، المنصب لا يرفعك. واللقب لا يقدمك. والشهادة لا تجملك. ومن لم ترفعه اخلاقه فلن تقيده او - 00:08:45

فراقه ان اهتماما بمناصبنا وشهاداتنا 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 بظاهرك ولا مرتك ولا منصبك انظر الى بعض العلماء والعباقرة كيف لا تكون للمظاهر والملابس والراكب عندهم قيمة لان شعورهم الداخلي يغفهم عن كل للقشور والاقنعة والاصباغ الخادعة انا لا ادعوا الى ان نهمل مظاهرنا. ولكن الا تكون هي ما نقدم به انفسنا للناس - 00:09:30

ان الانسان الذي لا يتقبل ذاته يشعر بالخجل 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 صلعته - 00:10:19

شرفه الذي يظهره لا مصدر قبحه الذي يخفيه ويتحرج منه ثم تبدل 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 محسنة. والان اصبحت مذمة وعيبا. كان الشيب في السابق عيبا. اما الان فاصبح موضة يتظاهر به من يفقده - 00:10:58

لماذا هذا التحول؟ لأن مقاييس البشر تتبدل بتبدل الاحوال والايام اذا ما المقياس الفعلي؟ وain الحقيقة المتكاملة الحقيقة نجدها في قول الله جل جلاله ان اكرمكم عند الله ليس اطولكم ولا اجملكم ولا احسنكم. ولا البسم للamarakat 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

ال 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. لأن 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 اذوا موسى فبرأه الله مما قالوا - 00:12:26

وكان عند الله وجيها فكم من وجيها في الدنيا وضيع عند الله وهذا هو الخسران الحقيقي تقبل ذاتك مهما قيل عنها وفيها. ولها تقبل ذاتك واصلاح ما يمكن اصلاحه ويلزم تغييره. تقبل ذلك - 00:12:51

واعترف بنقصك وجهلك وخطأك. ولا تحاول ان تخفيه فتتشغل به. عما هو اهم واولى لأن 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 فاحبواهم. لم تكن الوسامه احدى صفاتهم بل ربما كانوا من اصحاب - 00:13:48

يقول كارنجي بعد ان درست وتعتمقت في حياة البارزين زادت قناعتي بأن نجاحهم يعود إلى اصابتهم بعاهات دفعتهم إلىبذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من المجد وتقول العرب كل ذي عاهة جبار. وعبدالله بن ام مكتوم الذي زakah الله كان اعمى. وعبدالرحمن بن عوف - 00:14:11

اغنى الصحابة كان اعرج. ومعاذ بن جبل امام العلماء يوم القيمة كان اعرج. والترمذى احد كبار المحدثين كان اعمى. وعطاء بن رياح مفتى الحرم الذي قال عنه حبر الامة ابن عباس تجتمعون الي يا اهل مكة وفيكم عطاء - 00:14:38

كان دميا كان اجدع الانف اعور افطس. اعرج اشل. ولكنه كان صحيحا العقل والقلب وابو العتاهية شاعر الزهد كان دميا. وسocrates الفيلسوف كان قبيحا. والاديب الرافعي اصحابه الصمم في الثالث - 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. دميا قصيرا جدا. ولكنه تقبل خلقه وحمل 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 جميماً فإذا كنت قصيراً القامة فلن تكون علماً في أعين الناس - 00:15:37  
أخيراً تأمل في غنة الشيخ عبدالله ابن جبرين رحمة الله التي تحولت إلى نغمة تطرب لها الأذان. فلما تقبل ذاته وكافح لنفع امته قبله الناس. وقبلوه وقبلوا يده ورأسه تقبل ذاتك فقيمتك ليست في شكلك. والله لا ينظر إلى الصور والأشكال. بل ينظر إلى القلوب  
والاعمال - 00:16:00

هذا أنا ولدت هكذا. خلقي الله في أحسن تقويم. وصورني وأكرمني هذا قدرى وهذا ما أبدوا عليه وهذا ما لدى. سوف أغير ما  
استطيع تغييره واتقبل ما لا استطيع تغييره. وافعل - 00:16:27

ثم يجب على فعله كي أصبح كما أريد وأكون كما أتمنى أن الرغبة في الكمال ومحاولة الوصول إلى أفضل حال. ومعالجة القصور  
واستكمال النقص والظهور بمظهر حسن. ينبغي أن يكون طموحاً نسعى له. لا نقصاً ينبغي اخفاوه أو عيباً يتوجب ردمه. أو نتواء يلزم  
كشطه - 00:16:44

واعلم أنه لا كمال ولا جمال ولا خصال أكمل من أن تكون عبداً صالحاً لله. فهذا والله ما يستحق أن تفخر به ورحم الله القائل وما  
زادني شرفاً وتيها وكدت بأحمسني أطأ الثريا دخولي تحت قولك يا عبادي - 00:17:10

فادي وان صيرت احمد لي نبياً ضحك بعضهم من دقة ساقى عبدالله بن مسعود رضي الله عنه. فقال النبي عليه الصلاة والسلام  
اتضحكون من دقة ساقيه والذي نفسي بيده لهما اثقل في الميزان من جبل أحد - 00:17:30

الله أكبر حين اتجهوا إلى جسده اتجه صلى الله عليه وسلم إلى روحه فهي الميزان الحقيقي وانت يا أخي ان اتجه الناس إلى شكلك  
فاتجه إلى قلبك. وان قيموا ملبيك فقيم خسيتك. 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 إلى التراب  
والى الله المآب. وعليه الحساب يقول صلى الله عليه وسلم - 00:18:09

ان الله لا ينظر إلى أجسادكم ولا إلى صوركم. ولكن ينظر إلى قلوبكم. فقيمتك الحقيقية بقدر نفعك وعلوكم بقدر همتكم ومنزلك بقدر  
تقواك ومن يهين الله فما له من مكرم - 00:18:29

أخي الكريم انظر إلى المرأة وابتسم لنفسك. فجمال روحك ما نحبه فيك منصة خطوة - 00:18:48