

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

بودكاست بريدي

ياسر الحزيمي

برنامج 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 تخدشني نظرات اعينكم وتهمشني حجارة نقدهم بسرعة اخرج وبسهولة اخرج. احاول تقبل النقد فلا استطيع - [00:00:00](#)

اهرب منه واتجنب صاحبه حين اسمعه اتفاعل معه واعيش فيه واثأثر به. يشغل تفكير ويؤذي مشاعري. ويحد من عفوية سلوكي. لا ادري هل ينتقدون لانهم يحسدون ام لانهم مرة اقتنع ومرات امتنع. ماذا يستفيدون؟ وماذا يقصدون؟ يزعجني الناقد فارد عليه - [00:00:30](#)

او اتجاهله حتى اصبح الناس يتحاشون نقدي ويتركون نصحي حتى تعبت واتعبت فكيف الطريق الى الخلاص من حساسية النقد وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته مرحبا بك اخي الكريم واشكر لك تواصلك. واقدر لك مشاعرك - [00:01:00](#)

انزعاجك من النقد دليل بشريتك فمن الذي لا يحزن منه؟ ومن الذي لا يهتم له؟ ولكن الحكيم يوجهه ويستفيد منه والحساس يواجهه او يهنزم امامه الناس يا صديقي لم يسلم منهم البعيد الذي لم يجالسهم. ولا الغريب الذي لم يخالطهم. ولا الميت الذي فارقهم - [00:01:25](#)

فكيف تسلم منهم وانت بينهم وامام اعينهم من لم يسلم منهم خير البشر واكملهم. 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 الجزور 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 واذاه الناس بكثرة. حتى قال يا رب كف السن الناس عني. فقال له ربه عز وجل يا موسى، ذلك شيء لم اكتبه لنفسك 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 ويشفيهم ويكفيهم 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 ترتيلا - [00:02:53](#)

قد قيل ان له ولدا وصاحبة زورا عليه وبهتان وتضليلا فهذا قولهم في الله خالقهم. فكيف لو قيل فينا بعض ما قيلنا 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 مأمور ولا مأثور. فهو مستحيل ولا بد 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. وصالح امرك فافعله - [00:04:01](#)

حب النقد يا صديقي جيلة في الانسان. فهو ينقد احيانا من باب النصيحة الصادقة التي غايتها النصح والاصلاح. وينقد احيانا الغيرة والحسد وليس لانك سيء. وينقد احيانا من اجل التنفيس والتخفيف على نفسه. وليس لانك سيء - [00:04:16](#)

وهذا النوع كثير من الناس. فعندما تتجح وتفلح فان نجاحك يشعركم بشعور سيء تجاه انفسهم والناس يكرهون منك ما يصغركم لا ما يصغرك. فاذا كان مبنك اعلى من مبناي فاما ان انافسك وارفعه وهذا - [00:04:36](#)

رائع ولكنه مجهد. واما ان اهدم مبنك ليبقى مبناي هو الاعلى. وهذا ما يفعله كثير من الناس فكل الناس يحبون النجاح. وليس كل الناس يحبون الناجحين. والذين لا يعملون يؤذي انفسهم ان يعملن - [00:04:55](#)

ناس فتقدمك يؤخرني. وارتفاعك يخفضني. وعظمتك تصغرني. وسيرك يشعركم 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 تسبقهم 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 يعدو الا ان يكون هدايا نتلقاها من صديق يريد نفعه - [00:05:41](#)

حركة وافادتك او من عدو يريد انتقاصك وخذشك فان كان صادقا في نقده فهو كالدواء مر، طعمه نافع وقعه. فلا تجعل خطام سعادتك بيد الناس. لا تكن اسيرا ارانهم فقيرا الى كلماتهم - [00:05:56](#)

لا تجعل رأيهم فيك سدا يحتجز الامل. بل اجعله جسرا يوصلك الى احسن العمل اجعله يدفعك ولا يمنحك. يحفزك ولا يحجزك كن قويا فالضعيف يخشى النقد. ويتحسس من رأي الاخرين فيه - [00:06:14](#)

والقوي يتقبله بلا حساسية. ويقبله بلا تلبد احساس. ويستفيد منه ويستأنس به الضعيف بسرعة يرحل وبسهولة يجرح. يتحسس من النقد ويتضايق منه. يتجرعه بغصة او يرفضه بشدة القوي لا تهزه النظرة. ويتقبل المزحة - [00:06:32](#)

نعم يتضايق من النقد لانه بشر. ولكنه لا يبالغ في تحليله ولا يتكلف في تسويغه 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 فاصلح 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 تحاملا. وليس كل نقد تصيدا وترصدا. فلا تنزعج من الحق اذا ابدى - [00:07:33](#)

له الناس لك فان رأيت وجهك في المرأة عبوسا فلا تكسر المرأة فهي تعكس الحقيقة دون تهويل او تهوين ابحت عن صديق نصوح واستنصح واطلب رأيه في صفاتك وايجابياتك وسلبياتك - [00:07:50](#)

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

قد افلح من زكاها فترقية نفسك واصلاحها مسؤوليتك انت فلا تنتظرها من احد. فالناس مشغولون عنك بانفسهم نوع وعدد مصادر الكشف عن عيوبك. اسأل زوجتك ابناءك زملائك اصدقاءك جيرانك اخوتك والدك ووالدتك - [00:08:25](#)

اسألهم عن ابرز ما يضايقهم فيك. وابرز ما يتمنون زواله عنك واعلم يا صديقي ان نقد الذات والبحث عن عيوبها صعب جدا. لانك حين تنقد ذاتك تقوم بدور الحجر والنحاس - [00:08:46](#)

هاتفي ان واحد ورغم الالم لابد من القيام بذلك حتى تصنع تحفكت التي ترضيك. لتعرضها على المشتريين 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 تعامل مع النقد واليك بعض النصائح النصيحة الاولى فرق بين الحقائق والاراء فان كان النقد حقيقة فاستفد منه وتوقف عنده. وتفاعل معه. وان كان مجرد رأي فاستأنس به. ولا تكثر 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 برز واصبح من الائمة فيه والى كتب كثيرة وفي يوم - [00:10:13](#)

من ما تذكر الموقف فقال رحم الله خالي لو رآني والناس من حولي وقرأ كتابي لكفر عن يمينه اتعرف من هو هذا الطالب البليد انه الامام احمد بن جعفر انه الامام الطحاوي رحمه الله. صاحب العقيدة الطحاوية وخاله المزني رحيم - [00:10:34](#)

الله وريث الامام الشافعي رحمه الله في علمه واكبر تلاميذه. ورغم جلاله 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 رحمهما الله رب كلمة ذل احتملتها اورثتني 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 يضررك ما قيل فيك تعامل مع الراء كما تتعامل مع الرداء. فان ناسبك والا فاخلعه. وليتسع صدرك لمن يشتم ولمن يذم ولمن يسيء وكن قويا فالقوي 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 لابي بكر لاسبك سبا يدخل معك في قبرك وقال بل يدخل معك انت - [00:12:20](#)

رفعت الجلسة وانتهى النقاش وخير من هذا واصدق حديث اخرج به البخاري. يقول فيه نبينا صلى الله عليه وسلم الا تعجبون كيف يصرف الله عني شتم قريش ولعنهم يشتمون مذمما ويلعنون مذمما وانا محمد - [00:12:40](#)

اي عظمة اي صفاء اي حلم اي خلق لفظ مذموم هو رأيهم فيه. لكنه لم يبلغ حقيقته عندهم انه محمد الصادق الامين النصيحة الثانية اجعل النقد وقودا ولا تجعله يقود - [00:13:02](#)

اذا علقنا الناس لك وملحوظاتهم فيك وماآخذهم عليك مجرد فائدة. ولا تجعلها في الحكم عليك قاعدة ولا لسلوك قاعدة فائدة لا قاعدة. فائدة تفيدك. لا قاعدة تفيدك. فائدة لا قاعدة. فائدة تنفعك. لا قاعدة - [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 مبادئ - [00:13:43](#)

عندما يقول لي احدهم اللون الاحمر اجمل عليك من الابيض. فاخلعه وارتي الاحمر. ويقول لي اخر الهندسة لك افضل من قسم المحاسبة فاسعى الى التحويل ويقول لي اخر هاتفك قديم والجديد افضل لك فاستبدله مباشرة - [00:13:59](#)

عندما يحدث كل هذا او بعضه فان الفائدة تحولت الى قاعدة لسلوكي وردود فعلي وقراراتي تقبل النقد فانت بشر تصيب وتخطئ. والناقد 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 تدلك. 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 مدحا كان او قدحا - [00:14:44](#)

فابراهيم عليه السلام قد سأل الله الثناء اجعل لي لسان صدق في الآخرين سأله بان يجعل له ثناء صادقا مستحقا مستمرا الى اخر الدهر فاستجاب الله له فكان مقبولا محبوبا معظما في جميع الملل وكل الاوقات. وقال الله تعالى على لسان موسى عليه السلام - [00:15:12](#)

قال ربي اني اخاف ان يكذبون 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 الجبلة البشرية والمزاج الانساني اذا ما الحل الحل في اكمال الاية. فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين - [00:16:00](#)

الكون كله يسبح بافلاكه وجباله واشجاره واحجاره. وبحاره ودوابه. ولكن لا نفقه تسبيحه ان التسبيح يدمجك مع المسبحين فتسير مع تيار المخلوقات فتشعر بانسجام ورفعة منشأها تسبيح الله جل جلاله. وان من شيء الا يسب - [00:16:20](#)

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

ومن اثناء الليل فسبح واطراف النهار لعلك ترضى اصبر وسبح معظم يومك. ليحصل لك الرضا باذن الله ان مما يحمي النفس من سهام اللسن ان تقيها بدروع التسبيح لله جل جلاله - [00:17:09](#)

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

فاذا التقمك حوت الحزن اخرجك تسبيحك الى شاطئ الرضا والسكينة وختام القول في النقد ادي النصيحة على اكمل حال. واقبلها على اية حال استفد من النقد ولا ترفض. ابحث فيه وعنه ولا تهرب منه. ان اسعدك فلا يغرك وان احزنك فلن يضررك - [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 نبحت عنه. ونحزن من القدح ولا نخاف منه. فهو من الصديق هدية ومن العدو دواء عداتي لهم فضل علي ومنة. فلا صرف الرحمن عني الاعاديا هم بحثوا عن زلة فاجتنبتها وهم نافسوني فاكسبت المعالي - [00:18:38](#)

فشكرا للناقد والحاقد فالاول يعدل مساري. والثاني يزيد من اصراري اخي ينصح ولا تفضح. وعاتب دون ان تجرح فان ساءتك اقوال فسبح في الوري سبح وسامح من اساء وقل. عسى ربي لنا يسمح - [00:19:03](#)

وان ضاقت بك الدنيا تفكر في الم نشرح وسل مولك تيسيرا. لعل الله ان يفتح منصة خطوة - [00:19:26](#)