

رسالة : لا أستطيع قول لا | مع أ. ياسر الحزيمي | الحلقة (٣)

بودكاست بريدي

ياسر الحزيمي

برنامجه بريدي مع الاستاذ ياسر الحزيمي. رسالة ممن لا يستطيع قول لا بقلم الاستاذ ياسر السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياك الله أخي ياسر. وارجو ان يتسع صدرك لما ضاق به صدري. انا - 00:00:00

حب طموح. احب الخير للناس واجتماعي اخالط من حولي. وكل من يعرفني يحبني ويرتاح لي. يسمى بعضهم المحبوب الطيب والهين اللين. وبعدهم للاسف يسميني السيد نعم لكثرة ما اقوله واه من هذه الكلمة التي مزقت حياتي. واستنزفت اوقاتي. انا باختصار لا استطيع ان اقول له - 00:00:20

ولا اجرؤ على قولها. اقبل بما لا ارغب وافعل ما لا اريد. اجملك كثيرا واظهر الرضا والموافقة اضغط على نفسى واوفق على حساب نفسى. واقدم الاخرين على نفسى حتى كرهتني نفسى. التي - 00:00:50 لم ابقي لها حقا ولم ابقي لها شيئا. يصعب علي قول لا فان قلتها تآلمت وندمت. وربما لمن سمعها مني اقول نعم في الظاهر وفي داخلي لا اات كثيرة. لا تجرؤ على الخروج او حتى التلميح - 00:01:10

اذا حممت بقولها خفق قلبي وتعرق جسدي وتحرجت نفسى. لا احب قولها بل لا استطيع قولها في العمل في البيت بين اصحابي بل حتى لا اقولها للبائع. فاشتري ما لا اريد. حرجا منه وهروبا - 00:01:30

من قولها استاذى الكريم لماذا اجد كل هذه الصعوبة عندما اقول لا؟ كيف اقولها؟ هل قولها يغضب الاخرين هل ما افعله لطف وحسن خلق وطيبة؟ ام انها سذاجة استغلها الناس؟ تساؤلات تدور وتحول - 00:01:50 في عقلي. اتمنى ان اجد عندك ما يوقفها. ويعيد لي حياتي التي استعارها الناس مني وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. مرحبا بك أخي السيد نعم مرحبا بالكرم اللطيف طيب القلب. هون عليك - 00:02:10

فانت على خير باذن الله دمامه الخلق ولبن الجناب وكرم النفس وبذل الوقت والمالم والجهد محمد يشكر عليها الانسان ويؤجر وهي صفات كمال يجعل صاحبها محبوبا مقبولا يفرح به اذا حضر ويفقد اذا غاب - 00:02:30

هي لا شك من المحسن الم محمودة والصفات المنشودة ولكن يا صديقي كل طيبة جاءت بلا اقتدار ضعف وكل نعم بلا اختيار ضعف اما قولهك نعم عن طيب النفس فهذا يزيد من قدرك عن نفسك - 00:02:51

ولكن نعم التي تقولها مجبرا مضطرا هي التي لا نريد. هي سوسة تنخر في جدار شخصيتك وجذور نفسيتك وتذكر ان هناك نعم تشعرك بالفخر. واخرى تسبب لك النخر. فقلها اختيارا لاضطرارا - 00:03:09

من حقك يا صديقي ان تختار ان تقول نعم او ان تقول لا. ان تقبل او ترفض. ان تعبر عما تريد وعما تشعر وعما تحس ان تعبر بافعالك واقوالك عما تشعر به - 00:03:28

عبر عن رأيك وفهمك وقرارك عن رفضك وقولك ورضاك وسخطك بكل صراحة دون ان تتجاوز الادب فتجرح. وفوق ان تسكت ولا تشرح عبر عنه بوضوح وبشكل صريح دون تجريح. واعرف حقوقك وادي واجباتك - 00:03:43

كلمة لا يا صديقي حق من حقوقك. وكلمة نعم حق من حقوقك. فلا تسمح ل احد ان يتصادرها منك يا سيد نعم. التصاغر ليس احتراما. التذلل ليس لطفا. التملق ليس ذوقا. قبول الاهانة دوما - 00:04:03

ليست تواضاً والرضا بالظلم من كل أحد ليس حلماً. كما ان طلب الحقوق ليس غوروا ولا جشعوا ولا انانيا ايها المبارك من كمال شخصيتي ان اعرف حقوقني وحدود غيري. اعرف حقوقني لاستخدامها وحدود غيري لاحترمها واستوقفه عندها - 00:04:23
من حرقك ان تعاتبني. وليس من حرقك ان ترفع صوتك علي من حرقك ان تقدم ملحوظاتك. وليس من حرقك ان تهزأ بي من حرقك ان تقول رأيك فيما يخصني. وليس من حرقك ان تفرضه علي. من حرقك ان تعترض ومن حقي كذلك - 00:04:47
من حرقك ان تعرض منتجاتك علي ومن حقي ان ارفض ولا اشتري. من حرقك ان تتحدث او تستمع ومن حرقك ان ترفض او تقر من حقي كذلك لست ادعوك الى نزع لباس اللباقة والذوق والادب. ولكنني ادعوك الى نزع قناع التظاهر والذل والضعف وعدم الاختيار - 00:05:07

ادعوك الى ان تسامح عن اقتدار. وان تتنازل عن رضا وان توافق عن قناعة. وان تقبل عن رغبة. وان تقول نعم بسانك بك ومشاعرك بل بكلك يا سيد نعم القوي يملك الخيارات ويختار منها. والضعف ليس لديه الا خيار السكت او التظاهر بالرضا. وفي نفسه - 00:05:28

ثورة تشتعل مع الالم والحسنة تردد بصوت واحد. النفس تزيد اسقاط القناع يقول الله عز وجل اذلة على المؤمنين اعزه على الكافرين يقول ابن القيم رحمه الله هو ذل اللين والانقياد الذي صاحبه ذلول. لا ذل الهوان الذي صاحبه ذليل - 00:05:52
الواضح يملك الخيارات ويختار منها. ولا يجر على اكون ليها مع من يستحق. عزيزا امام من لا يستحق في كل موقف وفي كل وقت. ومع الجميع من صفات الوضيع. وحشا كذلك ايها الرفيع - 00:06:18

ايها الشهم النبيل. نعم لكلمة لا. اجعلها شعارك وادخلها صندوق افكارك من الناس من تجده مميزا في عمله محبوبا في اهله. ولكنه يهتز عندما يريد ان يعبر عن رفضه. فيلجاً الى العبارات - 00:06:39

ضبابية التي تتوسط كلمة نعم وكلمة لا. بعبارات من قبيل اظن وربما ويمكن واشوف ويصير خير واحتمال ساحاول يا اخي قل نعم او قل لا ولا تكون ضبابا فتنتعدم الرؤية وربما الصحبة - 00:06:56
يلجاً الكثير من الناس الى عدم الوضوح في الرد. لأن كلمة لا تشعره بالحرج. وكلمة نعم تحمله المسؤولية. فيتقى للتأجيل حرارة الاجابة المحسنة او مرارة الاجابة الملزمة عليك ان تكون واضحا قل لا واعتد عليها. بل صادقها ولا تتحرج منها. قل لا ولا تصمت. فالصمت يعني الموافقة - 00:07:14

قل لا ولا تضمرها فتقول نعم تحرجا. فقولك لا قد يحرج غيرك. وكتمان الرفض يجرح نفسك لا تسمح ل احد ان يستبعد رأيك او يستبعد حرقك فليست الحرية ان تفعل ما تريده. بل الا تفعل ما لا تريده - 00:07:40

شرب النبي صلى الله عليه وسلم من قدر وعن يمينه غلام صغير والاشياخ عن يساره وفيهم خالد بن الوليد سيف الله وسيد من سادات قريش وال المسلمين. فقال له النبي صلى الله عليه وسلم اتأذن لي ان اعطيه الاشياخ - 00:08:01
فرفض وقال لا والله لا اوثر بنصيبي منك احدا يا رسول الله. فاعطاه ايه لا لا. يسمعونها ويلتزمون بها. ليسجلها التاريخ قصة تروى الى ما شاء الله ومنهجا يتبع لمن وفقه الله - 00:08:21

ساذكر ما بدا لي ولن ابالى. واذكر رغبتي في كل حالي. واخراج ما كنت بكل ذوق بمبسوط مع الفعال واطرح فكري ايضا ورأيي وتأييدي ورفضي وانفعالي صراحة بادب وشجاعة بذوق - 00:08:44

ما اجمل ان يتحدث المرء بكل وضوح وصراحة دون ان يرد بواقحة او يسكت فتزداد جراحه يقول الله عز وجل وان قيل لكم ارجعوا فارجعوا هو اذكي لكم. من حرقك ان تقول ارجع عندما لا تناسبك الزيارة - 00:09:05

ليس عيبا ولا وقاحة. انه سلوك حضاري وقبل ذلك اسلامي انت من يقول ارجعوا كان اذكي لهم. فمن نقاء الروح وطهارة القلب ان يقبل الآخر رأيك ويحترم خصوصيتك - 00:09:23
كن واضحا فمن حرقك ان ترفض او تقبل. لا تقل نعم لكل عمل ولكل امر ولكل احد وفي كل وقت فالاذعان للجميع دلالة ضعف. ولطفك الزائد سيحجبك عن رؤية استغلال الناس لك - 00:09:39

وقتك ليس هبة لغيرك. ومالك ليس منحة لأحد. لست خادما لهم. لست شماعة تعلق عليها المهام. ولا حفرة تلقي فيها الأخطاء قل له
وان كان في قولها اذى للآخرين فهو اذى غير مقصود ولا مطلوب. لا تكن أخرس بتكلم بلسان غيره - 00:09:56

يردد نعم نعم فمن قال دائمًا نعم لاهداف غيره قال لاهداف نفسه واهداف اسرته وصحته وسعادته يا سيد نعم. من قال نعم دائمًا
خسر احترامه لنفسه. ومن قال لا دائمًا خسر تعاون الآخرين معه. ومن - 00:10:19

قال ربما دائمًا خسر الاثنين معا اذا وصلت في اللطف مع الناس الى الحد الذي تؤذى فيه نفسك فتوقف. واذا وصلت في صراحتك
الى الحد الذي تؤذى فيه غيرك فتوقف - 00:10:42

هي وسط بين طرفين وفضيلة بين رذيلتين كن واضحا في ابداء رأيك ورفضك. فمن قال نعم لكل من يقصده. فمن المتوقع ان يخلف
موعده لا تقولن اذا ما لم ترد ان تتم الوعد في شيء نعم - 00:10:56

ان التخرج من قول الله يعلم الانسان الكذب. لأن خلطة الاعذار لا تخلو من التزييف والتلفيق والزيادة يا سيد نعم هل سمعت بذلك
الضعفاء او لكن الكاذبة هي كلمة يستخدمها الضعفاء في اعتذارهم. وهي عادة تتوسط جملتين قبلها وبعدها وكلاهما غير صادق -
00:11:18

يقول اود الذهاب معكم. ولكن لدى ارتباط مع والدي لاحظ هذه عبارة من جملتين تتوسطهما كلمة لكن. هو لم يقل لا اريد الذهاب. بل
قال اريد ثم اعتذر بالظروف كنت ساحضر ولكن حرارة ابني ارتفعت - 00:11:41

التصميم جاهز ولكن الجهاز فجأة تعطل. يا رجل قل الحقيقة فالكذب قد ينقذك من الموقف ولكنه ينخر في دينك وتقديرك لذاتك قل
الحقيقة فابداء الرأي ليس جريمة تحتاج الى تبرير. ولم تفعل ما يستحق الاعتذار - 00:12:01

تجده يتجرأ ان يقول لامه لا. ولا يجرؤ ان يقولها لصديقه. ليس لانه اعلى من امه بل لانه يثق بمشاعر امه تجاه مهما فعل معها
ويخشى من سخط صديقه وفقد وحسرانه - 00:12:21

عندما تبحث عن رضا الآخرين وتسلّمهم نفسك فانك ستتركض خلفهم طبلا لها. فالحق مقاله والرأي ما اشاروا ستظل تركض خلفهم
وترکض. حتى تفقد ودهم واحترامهم تعود ان تقول لا لما لا يستحق ولمن يستحق - 00:12:37

والىك ست خطوات متدرجة يمكن لك ان تتدرب من خلالها على قول لا في البداية يمكن ان تقول نعم وانت لا تريده. يمكن ان تؤجل
الاجابة فلا ترد بسرعة ولا تلزم نفسك بشيء - 00:12:59

يمكن ان تقول لا ومعها وعود بالمحاولة. لا استطيع وساحاول ان تقول لا ومعها مجموعة من الاعذار. لا لاني كذا وكذا واعتذر لذلك ان
تقول لا صريحة دون وعود ولا اعتذار. وهذه اللاء ربما تشعر بعدها بالاعتزاز والاستحقاق والفخر يا صديقي، اذا اهتزت
لانك لم تعتدتها ان تقول لا صريحة بلا شعور سلبي بصاحبها. بل ستشعر بعدها بالاعتزاز والاستحقاق والفخر يا صديقي، اذا اهتزت
لاؤك اهتزت معها حقوقك فمن حقك ان تقبل وان ترفض ان تسمع وان تسمع. ان تعبر عن رأيك وتفضح عن شعورك - 00:13:38

ان تناقش ان تنتقد ان تقترب او تبتعد. ان ترحل او تبقى. ان تتعجب تغضب. ان تقول لا. ان تقول قف ان تقول يكفي ان تقول ما تريده
في الوقت الذي تريده الشخص الذي لا تريده. ولكن بطريقة مهذبة - 00:14:02

يا سيد نعم ارجوك ان يتغير لقبك. لا اريدهم ان يقولوا لك يا سيد نعم. ولا اريدهم ايضا ان يقولوا لك مستقبلا يا سيد لا بل اريدهم
ان يقولوا عنك يا سيد نفسه - 00:14:22

واعلم يا صديقي انك اذا بدأت بقول لا للآخرين فستشعر ربما بالالم او الندم او الحرج في بداية الامر لا عليك واصل فانما هذه اللام
ولادة شخصيتك الجديدة ربما تخسر بعض الاصدقاء لا عليك واصل فامثال هؤلاء قد كانوا فوق ظهرك يوم ان كنت منحنينا لهم -
00:14:37

فلما استقام ظهرك سقطوا سيسقطون لأن امثالهم كانوا يجدون في نعمك وخدماتك حاجتهم. فلما انقطع الامداد انقطع الوداد
فاستمتع برحيلهم منصة خطوة - 00:15:00