

لكل من لا يستطيع أن يقول لا | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

اصافحه فيسر اضم شكاتك العطس صالحا لاخذها الى الرأي الرشيد. لربك وما خابت دموعك في ودود في طيب نفسا شجيا لابشر بعيدا بالقلب السعيد بريتك يا صديقي السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياك الله اخي الكريم وارجو ان يتسع صدرك لما ضاق به صدري. انا شاب طموح احب الخير للناس - [00:00:02](#)

واجتماعي بطبعي. اخالط من حولي وكل من يعرفني يحبني ويرتاح لي. يسميني بعضهم المحبوب الطيب والهيمن لين وبعضهم للأسف يسميني السيد نعم لكثرة ما اقولها. واهن من هذه الكلمة التي مزقت حياتي واستنزفت - [00:02:02](#)

اوقاتي انا باختصار ايها الكريم لا استطيع ان اقول لا ولا اجرؤ على قولها. اقبل بما لا ارجب وافعل ما لا اريد. اجاملك كثيرا واظهر الرضا والموافقة. اضغط على نفسي واوافق على حساب نفسي واقدم الآخرين على نفسي حتى كرهتني نفسي - [00:02:22](#)

التي لم ابق لها حقا ولم ابق لها شيئا. يصعب علي ان اقول لا. فان قلتها تألمت وندمت وربما اعتذرت لمن سمعها مني. اقول نعم في الظاهر وفي داخلي لا ات كثيرة. لا تجرؤوا على الخروج او حتى التلميح. اذا هممت بقولها - [00:02:42](#)

خفق قلبي وتغرق جسدي وتخرجت نفسي. لا احب قولها بل لا استطيع ان اقولها. في العمل او في البيت بين اصحابي بل حتى لا اقولها للبائع فاشترى ما لا اريد حرجا منه وهروبا من قولها. استاذي الكريم - [00:03:02](#)

ماذا اجد كل هذه الصعوبة عندما اقول لا. كيف اقولها كما يقولها الناس؟ هل قولها يغضب الآخرين هل ما افعله لطف وحسن خلق وطيبة؟ ام انها سذاجة استغلها الناس؟ تساؤلات تدور وتحور في - [00:03:22](#)

اتمنى ان اجد عندك ما يوقفها ويعيد لي حياتي التي استعارها الناس مني وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته مرحبا بك اخي السيد نعم. مرحبا بالكريم اللطيف. طيب القلب. هون عليك فانت على خير باذن الله - [00:03:42](#)

تمائة الخلق ولين الجانب وكرم النفس وبذل الوقت والمال والجهد. محامد يشكر عليها الانسان ويؤجر. وهي صفات كمال تجعل صاحبها محبوبا مقبولا يفرح به اذا حضر ويفقد اذا غاب. هي لا شك من المحاسن المحمودة والصفات المنشودة - [00:04:12](#)

ولكن يا صديقي كل طيبة جاءت بلا اقتدار ضعف وكل نعم بلا اختيار ضعف. اما قولك نعم عن طيب نفس فهذا يزيد من قدرك عند نفسك. ولكن نعم التي تقولها مجبرا محرجا مضطرا هي التي لا نريد. هي سوسة تنخر - [00:04:32](#)

وفي جدار شخصيتك وجذور نفسيتك. من حقاك يا صديقي ان تختار ان تقول نعم. او ان تقول لا. ان تقبل او ترفض. ان عبر عما تريد وعما تشعر وعما تحس عبر عنه بكل صراحة دون ان تتجاوز الادب فتجرح وفوق ان تسكت ولا - [00:04:52](#)

اشرح اعرف حقوقك وادي واجباتك. واعلم يا صديقي ان كلمة لا حق من حقوقك. وكلمة نعم حق ايضا من حقوقك فلا تسمح لاحد ان يصادرها منك. يا سيد نعم التصاغر ليس احتراما. التذلل ليس لطفا التملق - [00:05:12](#)

ليس ذوقا قبول الاهانة دوما ليس تواضعا. والرضا بالظلم من كل احد ليس حلما كما ان طلب الحقوق ليس غرورا ولا جشعا ولا انايا. ايها المبارك من كمال شخصيتي ان اعرف حقوقي وحدود غيري. اعرف حقوقي لاستخدمها - [00:05:32](#)

سودة غيري لاحترمها واستوقفه عندها. من حقاك ان تعاتبني وليس من حقاك ان ترفع صوتك علي. من حقاك ان تقدم ملحوظات ولكن حدك ان تهزأ به. من حقاك ان تقول رأيك فيما يخصني. ولكن ليس من حقاك ان تفرضه علي. من حقاك ان تعترض ومن - [00:05:52](#)

حقي كذلك القوي يا صديقي يملك الخيارات ويختار منها ولا يجبر عليها. اكون لينا مع من يستحق. عزيز امام من لا يستحق. فاللين في كل موقف وفي كل وقت ومع الجميع من صفات الوظيع. وحاشاك ذلك ايها - [00:06:12](#)

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 فيلجأ الى العبارات الضبابية التي - [00:06:32](#)

وسط كلمة تنعم وكلمة لا. بعبارات من قبيل اظن وربما ويمكن واحتمال وساحاول. يا اخي قل نعم او قلنا ولا تكن ضبابيا فتنعدم الرؤية. وربما الصحة. يلجأ الكثير من الناس الى عدم الوضوح في الرد. لانك - [00:06:52](#)

كلمة لا تشعره بالحرج وكلمة نعم تحمله المسؤولية. فيتقي بالتأجيل. حرارة الاجابة المحزنة او مرارة اجابت الملزمة عليك ان تكون واضحا. قل لا اعتد عليها. صادقها لا تتحرج منها. قل لا ولا تصمت - [00:07:12](#)

فالتصمت يعني الموافقة قل لا ولا تظمرها فتقول نعم تحرجا فقولك لا قد يحرج غيرك وكتمان الرفض اجرح نفسك لا تسمح لاحد ان يستعبد رأيك. او يستبعد حقك. فليست الحرية ان تفعل ما تريد. بل ان لا - [00:07:32](#)

تفعل ما لا تريد. شرب النبي صلى الله عليه وسلم من قدح وعن يمينه غلام صغير. والاشياخ عن يساره وفيهم خالد بن سيف الله المسلول وسيد من سادات قريش والمسلمين. فقال له النبي صلى الله عليه وسلم اتأذن ان اعطيه الاشياء - [00:07:52](#)

يا اخ فرفض وقال لا والله لا اؤثر بنصيبك منك احد يا رسول الله فاعطاه اياه. لا ثم لا ثم لا يسمعونها ويلتزمون بها ليسجلها التاريخ قصة تروى الى ما شاء الله ومنهجا يتبع لمن وفقه الله - [00:08:12](#)

ساذكر ما بدا لي ولن ابالي. واذكر رغبتني في كل حال. واخرج ما كنت بكل ذوق بميسور الكلام مع الفعال. واطرح وفكرة ايضا ورأيي وتأبيدي ورفضني وانفعالي. صراحة بادب وشجاعة بذوق. ما اجمل ان يتحدث المرء بكل - [00:08:32](#)

روح وصراحة دون ان يرد بوقاحة او يسكت فتزداد جراحه. يقول الله عز وجل وان قيل لكم ارجعوا فارجعوا هو اذكى لكم من حقك ان تقول ارجع عندما لا تناسبك الزيارة. ليس عيبا ولا وقاحة انه سلوك حضاري - [00:08:52](#)

وقبل ذلك اسلامي. انت من يقول ارجعوا فان رجعوا كان اذكى لهم فمن نقاء الروح وطهارة القلب ان يقبل الآخر رأيك ويحترم خصوصيتك. كن واضحا فمن حقك ان ترفض او تقبل. وقتك ليس هبة لغيرك. ومالك ليس منحة لاحد - [00:09:12](#)

لست خادما لهم لست شماعة تعلق عليها المهام. ولا حفرة تلقى فيها الاخطاء. قل لا وان كان في قولها اذى للآخرين فهو واذى غير مقصود ولا مطلوب. لا تكن اخرس يتكلم بلسان غيره ويردد. نعم نعم. يا - [00:09:32](#)

سيدنا عم من قال نعم دائما خسر احترامه لنفسه. ومن قال لا دائما خسر تعاون الآخرين معه. ومن قال ربما دائما خسر الاثنين معه. اذا وصلت في اللطف مع الناس الى الحد الذي تؤذي فيه نفسك. فتوقف. واذا وصلت - [00:09:52](#)

في صراحتك الى الحد الذي تؤذي فيه غيرك. فتوقف هي وسط بين طرفين وفضيلة بين رذيلتين. كن واضحا في ابداء رأيك ورفضك. فمن قال نعم لكل من يقصده فمن المتوقع ان يتخلف عن مواعده. يا سيد نعم. هل سمعت - [00:10:12](#)

تبي لكن الضعفاء او لكن الكاذبة هي كلمة يستخدمها الضعفاء في اعتذارهم. وهي عادة تتوسط جملتين قبلها وبعد وكلاهما غير صادق. يقول اود الذهاب معكم ولكن لدي ارتباط مع والدتي. لاحظ هذه العبارة من جملتين - [00:10:32](#)

تتوسطها كلمة لكن هو لم يقل لا اريد الذهاب بل قال اريد ثم اعتذر بالظروف. كنت ساحظر ولكن حرارة ابني ارتفعت يا رجل جل قل الحقيقة فالكذب قد ينقذك من الموقف ولكنه ينخر في دينك وتقديرك بذاتك. قل الحقيقة فابداء - [00:10:52](#)

رأيي ليس جريمة تحتاج الى تبرير ولم تفعل ما يستحق الاعتذار. تجده يتجراً ان يقول لامي لا ولا يتجراً ان يقولها لصديق ليس لانه اغلى من امه بل لانه يثق بمشاعر امه تجاهه مهما فعل معها. ويخشى من سخط صديقه وفقده - [00:11:12](#)

وخسرانه عندما تبحث عن رضا الآخرين وتسلمهم نفسك فانك ستركض خلفهم طلبا لها فالحق ما قالوا والرأي ما اشاروا وستظل تركض خلفهم وتركض حتى تفقد ودهم واحترامهم. تعود ان تقول لا لما يستحق ولمن يستحق - [00:11:32](#)

اليك ست خطوات متدرجة. يمكن لك ان تتدرب من خلالها على قولنا. اولا يمكن ان تقول نعم وانت لا تريد ذلك ثانيا يمكن ان تؤجل الاجابة. فلا ترد بسرعة ولا تلزم نفسك بشيء. ثالثا يمكن ان تقول لا ومعها وعود بالمحاولة - [00:11:52](#)

كأن تقول لا استطيع وساحاول. رابعا يمكن ان تقول لا ومعها مجموعة من الاعتذار. لا لانني كذا وكذا واعتذر لذلك. خامسا ان تقول

لا صريحة دون وعود ولا عذار. وهذه لا ربما تشعر بعدها بالم - 00:12:12
او حرج او ندم او لوم لانك لم تعتد عليها. سادسا ان تقول لا صريحة بلا شعور سلبي يصاحبها بل ستشعر بعدها بالاعتزاز والاستحقاق
والفخر. هكذا هي متدرجة من الضعف الى القوة. يا صديقي اذا اهتز - 00:12:32
اهتزت معها حقوقك. يا سيد نعم ارجوك ان يتغير قلبك. لا اريدهم ان يقولوا لك يا سيد نعم لا اريدهم ايضا ان يقولوا لك مستقبلا يا
سيد لا. بل اريدهم ان يقولوا عنك يا سيد نفسه. واعلم يا صديقي - 00:12:52
انك ان بدأت بقول لا للآخرين ستشعر ربما بالالم او الندم او الحرج في بداية الامر. لا عليك واصل فانما هذه الام ولادة شخصيتك
الجديدة. ربما تخسر بعض الاصدقاء. لا عليك واصل فامثال هؤلاء قد كانوا فوق - 00:13:12
بك يوم ان كنت منحنيا لهم فلما استقام ظهر لك سقطوا. سيسقطون لان امثالهم كانوا يجدون في نعمك خدماتك حاجاتهم فلما انقطع
الامداد انقطع الوداد. فاستمتع برحيله. الى من يهمه الامر - 00:13:32
فطب نفسا شجي البال ابشر بعيد الهم كبير القلب السعيد اصفحه فيسر - 00:13:52