

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

بودكاست بريدي

ياسر الحزيمي

برنامج بريدي مع الاستاذ ياسر الحزيمي. رسالة ممن لا يستطيع قول لا بقلم الاستاذ ياسر. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

حيك الله اخي 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 بعضهم المحبوب الطيب والهيّن اللين. وبعضهم للأسف يسميني السيد نعم لكثرة ما اقولها واهن 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 اربغ وافعل ما لا اريد. اجاملك كثيرا واظهر الرضا والموافقة اضغط على نفسي ووافق على حساب نفسي. واقدم الآخرين على نفسي حتى كرهتني نفسي. التي - 00:00:50

لم ابق لها حقا ولم ابق لها شيئا. يصعب علي قول لا فان قلتها تألمت وندمت. وربما لمن سمعها مني. اقول نعم في الظاهر وفي داخلي لا ات كثيرة. لا تجرؤ على الخروج او حتى التلميح - 00:01:10

اذا حممت بقولها خفق قلبي وتغرق جسدي وتخرجت نفسي. لا احب قولها بل لا استطيع قولها في العمل في البيت بين اصحابي بل حتى لا اقولها للبائع فاشترى ما لا اريد. حرجا منه وهروبا - 00:01:30

من قولها استاذي الكريم لماذا اجد كل هذه الصعوبة عندما اقول لا؟ كيف اقولها؟ هل قولها يغضب الآخر 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 اخي السيد نعم مرحبا بالكريم اللطيف طيب القلب. هون عليك - 00:02:10

فانت على خير باذن الله دماثة 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 - 00:02:30

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

ولكن نعم التي تقولها مجبرا محرجا 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 لا اضطرارا - 00:03:09

من حقا 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 وقبولك 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 لاحد ان يصادرها منك يا سيد نعم التصاغر ليس احتراماً. التذلل ليس لطفاً. التملق ليس ذوقاً. قبول الاهانة دوما - 00:04:03

ليست 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 لاستخدامها وحدود غيري لاحترمها واستوقفه عندها - [00:04:23](#)

من حقك ان تعاتبني. وليس من حقك ان ترفع صوتك علي من حقك ان تقدم ملحوظاتك. وليس من حقك ان تهزأ بي من حقك ان

تقول رأيك فيما يخصني. وليس من حقك ان تفرضه علي. من حقك ان تعترض ومن حقك كذلك - [00:04:47](#)

من حقك ان تعرض منتجاتك علي ومن حقك ان ارفض ولا اشتري. من حقك ان تتحدث او تستمع ومن حقك ان ترفض او تقترح من

حقك كذلك لست ادعوك الى نزع لباس اللباقة والذوق والادب. ولكنني ادعوك الى نزع قناع التظاهر والذل والضة 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 بلسانك بك ومشاعرك

بل بكلك يا سيد نعم القوي يملك الخيارات ويختار منها. والضعيف ليس لديه الا خيار السكوت او التظاهر بالرضا. وفي نفسه -

[00:05:28](#)

ثورة تشتعل مع الالم والحسرة تردد بصوت واحد. النفس تريد اسقاط القناع يقول الله عز وجل اذلة على المؤمنين اعزة على الكافرين

يقول ابن القيم رحمه الله هو ذل اللين والانقياد الذي صاحبه ذلول. لا ذل الهوان الذي صاحبه ذليل - [00:05:52](#)

الواثق يملك الخيارات ويختار منها. ولا يجبر عليها اكون لينا مع من يستحق. عزيزا امام من لا يستحق في كل موقف وفي كل وقت.

ومع الجميع من صفات الوضع. وحاشا كذلك ايها الرفيع - [00:06:18](#)

ايها الشهم النبيل. نعم لكلمة لا. اجعلها شعارك وادخلها صندوق افكارك من الناس من تجده مميذا في عمله محبوبا في اهله. ولكنه

يهتز عندما يريد ان يعبر عن رفضه. فيلجأ الى العبارات - [00:06:39](#)

ضبابية التي تتوسط كلمة نعم وكلمة لا. بعبارات من قبيل اظن وربما ويمكن واشوف ويصير خير واحتمال احاول يا اخي قل نعم او

قل لا. ولا تكن ضبابيا فتنعدم الرؤية وربما الصحبة - [00:06:56](#)

يلجأ الكثير من الناس الى عدم الوضوح في الرد. لان كلمة لا تشعره بالحر. وكلمة نعم تحمله المسؤولية. فبتيقي بالتأجيل حرارة

الاجابة المحزنة. او مرارة الاجابة الملزمة عليك ان تكون واضحا. قل لا واعتد عليها. بل صادقها ولا تتحرج منها. قل لا ولا تصمت.

فالتصمت يعني الموافقة - [00:07:14](#)

قل لا ولا تضمهرها فتقول نعم تحرجا. فقولك لا قد يحرج غيرك. وكتمان الرفض يجرح نفسك لا تسمح لاحد ان يستعبد رأيك او

يستبعد حقك فليست الحرية ان تفعل ما تريد. بل لا تفعل ما لا تريد - [00:07:40](#)

شرب النبي صلى الله عليه وسلم من قدح وعن يمينه غلام صغير والاشياخ عن يساره وفيهم خالد بن الوليد سيف الله وسيد من

سادات قريش والمسلمين. فقال له النبي صلى الله عليه وسلم اتأذن لي ان اعطيه الاشياخ - [00:08:01](#)

فرفض وقال لا والله لا اوثر بنصيبك منك احدا يا رسول الله. فاعطاه اياه لا لا لا. يسمعونها ويلتزمون بها. ليسجلها التاريخ قصة تروى

الى ما شاء الله ومنهجها يتبع لمن وفقه الله - [00:08:21](#)

ساذكر ما بدا لي ولن ابالي. واذكر رغبتني في كل حالي. واخرج ما كنت بكل ذوق بميسور نامي مع الفعال واطرح فكرتي ايضا ورأيي

وتأييدي ورفضي وانفعالي صراحة بادب وشجاعة بذوق - [00:08:44](#)

ما اجمل ان يتحدث المرء بكل وضوح وصراحة دون ان يرد بوقاحة او يسكت فتزداد جراحه يقول الله عز وجل وان قيل لكم ارجعوا

فارجعوه وازكى لكم. من حقك ان تقول ارجع عندما لا تناسبك الزيارة - [00:09:05](#)

ليس عيبا ولا وقاحة. انه سلوك حضاري وقبل ذلك اسلامي انت من يقول ارجعوا. فان رجعوا كان ازكى لهم. فمن نقاء الروح وطهارة

القلب ان يقبل الآخر رأيك ويحترم خصوصيتك - [00:09:23](#)

كن واضحا فمن حقك ان ترفض او تقبل. لا تقل نعم لكل عمل ولكل امر ولكل احد وفي كل وقت الاذعان للجميع دلالة ضعف. ولطفك

الزائد سيحبك عن رؤية استغلال الناس لك - [00:09:39](#)

وقتك ليس هبة لغيرك. ومالك ليس منحة لاحد. لست خادما لهم. لست شماعة تعلق عليها المهام. ولا حفرة تلقى فيها الاخطاء قل له وان كان في قولها اذى للآخرين فهو اذى غير مقصود ولا مطلوب. لا تكن اخرس يتكلم بلسان غيره - [00:09:56](#)

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

قال ربما دائما خسر الاثنتين معا اذا وصلت في اللطف مع الناس الى الحد الذي تؤذي فيه نفسك فتوقف. واذا وصلت في صراحتك الى الحد الذي تؤذي 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 مواعده لا تقولن اذا ما لم ترد ان تتم الوعد في شيء نعم - [00:10:56](#)

ان التحرج من قول الله يعلم الانسان الكذب. لان خلطة الاعذار لا تخلو من التزييف والتلفيق والزيادة يا سيد نعم هل سمعت بلاك 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 لدي ارتباط مع والدتي 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 يتجراً ان يقول لاه لا. ولا يجرؤ ان يقول لاصدique. ليس لانه اغلى من امه بل لانه يثق بمشاعر امه تجاهها مهما فعل معها ويخشى من سخط صديقه وفقده وخسرانه - [00:12:21](#)

عندما تبحث عن رضا الآخرين وتسلمهم نفسك فانك ستركض خلفهم طلبا لها. فالحق مقالته والرأي ما اشاروا ستظل تركض خلفهم وتركض وتركض. حتى تفقد ودهم واحترامهم تعود ان تقول لا لما لا يستحق ولمن يستحق - [00:12:37](#)

واليك ست خطوات متدرجة يمكن لك ان تتدرب من خلالها على قول لا في البداية يمكن ان تقول نعم وانت لا تريد. يمكن ان تؤجل الاجابة فلا ترد بسرعة ولا تلزم نفسك بشيء - [00:12:59](#)

يمكن ان تقول لها ومعها وعود بالمحاولة. لا تستطيع وساحاول ان تقول لا ومعها مجموعة من الاعذار. لا لاني كذا وكذا واعتذر لذلك ان تقول لا صريحة دون وعود ولا اعذار. وهذه اللاء ربما تشعر بعدها بالهم او حرج او ندم او لوم - [00:13:15](#)

لأنك لم تعتدها 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 وتفصح عن شعورك - [00:13:38](#)

ان تناقش ان تنتقد ان تقترب او تباعد. ان ترحل او تبقى. ان تعتب تغضب. ان تقول لا. ان تقول قف ان تقول يكفي ان تقول ما تريد في الوقت الذي تريد للشخص الذي لا تريد. 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 سيدي لا بل اريدهم ان يقولوا عنك يا سيد نفسه - [00:14:22](#)

واعلم يا صديقي انك اذا بدأت بقول لا للآخرين فستشعر ربما بالالام 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 ظهرك يوم ان كنت منحنيا لهم - [00:14:37](#)

فلما استقام ظهرك سقطوا سيسقطون لان امثالهم كانوا يجدون في نعمك وخدماتك حاجتهم. فلما انقطع الامداد انقطع الوداد فاستمتع برحيلهم منصة خطوة - [00:15:00](#)