

لكل من لا يستطيع أن يقول لا | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

اصافحة فيسر اضم شكاتك العطس صالحًا لاخذها الى الرأي الرشيد. لربك وما خابت دموعك في ودود في طيب نفسا شجيا لابشر بعيدا بالقلب السعيد بربتك 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 بطبيعي. اخالط من حولي وكل من يعرفني يحبني ويرتاح لي. يسميني بعضهم المحبوب الطيب والهين لين وبعضهم للاسف يسميني السيد نعم لكترة 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 ارغب وافعل ما لا اريد. اجملك كثيرا واظهر الرضا والموافقة. اضغط على نفسي ووافق على حساب نفسي واقدم الاخرين على نفسي حتى كرهتني نفسي - 00:02:22

التي لم ابقي لها حقا ولم ابقي 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 هممتم بقولها - 00:02:42

خفق قلبي وتعرق جسدي وتحرجت نفسي. لا احب قولها بل لا استطيع ان اقولها. في العمل او في البيت بين اصحابي بل حتى لا اقولها للبائع فاشتري 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 الاخرين هل ما افعله لطف وحسن خلق وطيبة؟ ام انها سذاجة استغلها الناس؟ تساؤلات تدور وتحور في - 00:03:22

اتمنى ان اجد عندك ما يوقها ويعيد لي حياتي التي استعارها الناس مني وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته مرحبا بك اخي السيد نعم. مرحبا بال الكريم اللطيف. طيب القلب. هون عليك فانت على خير باذن الله - 00:03:42

تماثة الخلق ولین الجانب وکرم النفس وبذل الوقت والمال والجهد. محمد يشكر عليها الانسان ويؤجر. وهي صفات کمال يجعل 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 حرك يا صديقي ان تختار ان تقول نعم. او ان تقبل او ترفض. ان عبر عما تريد وعما تشعر وعما تحس عبر عنه بكل صراحة دون ان تتجاوز الادب فتخرج 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 لاحدان 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 جشعوا ولا انانيا. ايها المبارك من کمال شخصيتي ان اعرف حقوقني وحدود غيري. اعرف حقوقني لاستخدمها - 00:05:32

سودة غيري لاحترمها واستوقفه عندها. من حرك ان تعاتبني وليس من حرك ان ترفع صوتك علي. من حرك ان تقدم ملحوظات ولكن حرك ان تهزا به. من حرك ان تقول رأيك فيما يخصني. ولكن ليس من حرك ان تفرضه علي. من حرك 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 فيلجاً 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 تكون ضبابيا فتنعدم الرؤية. وربما الصحبة. يلجاً الكثير من الناس الى عدم الوضوح في الرد. لانك - [00:06:52](#)

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

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

تفعل ما لا تريده. شرب النبي صلى الله عليه وسلم من قدره وعن يمينه غلام صغير. والاشياخ عن يساره وفيهم خالد بن سيف الله المسؤول 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 بنصبي منك احد يا رسول الله فاعطاه اياه. ثم لا ثم لا يسمونها 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 رغبتي في كل حال. وابرج ما كنت بكل ذوق بميسور الكلام مع الفعال. واطرح وفكرة ايضا ورأيي وتأييدي ورفضي وانفعالي. صراحة بادب وشجاعة بذوق. ما اجمل ان يتحدث المرء بكل - [00:08:32](#)

روح وصراحة دون ان يرد بواقحة او يسكت فتزداد جراحته. يقول الله عز وجل وان قيل لكم ارجعوا فارجعوا هو اذكي لكم من حرك

ان تقول ارجع عندما لا تناسبك الزيارة. ليس عيبا ولا وقاحة انه سلوك حضاري - [00:08:52](#)

و قبل ذلك اسلامي. انت من يقول ارجعوا فان رجعوا كان اذكي لهم فمن نقاء الروح وطهارة القلب ان يقبل الاخر رأيك ويحترم خصوصيتك. كن واضحا فمن حرك 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 وانى غير مقصود ولا مطلوب. لا تكون اخرس يتكلم بلسان غيره ويردد. نعم نعم. يا - [00:09:32](#)

سيدنا عم من قال نعم دائمًا خسر احترامه لنفسه. ومن قال لا دائمًا خسر تعاون الآخرين معه. ومن قال ربما دائمًا خسر الاثنين معه.

اذا وصلت في اللطف مع الناس الى الحد الذي تؤدي فيه نفسك. فتوقف. واما وصلت - [00:09:52](#)

في صراحتك الى الحد الذي تؤدي 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 يتختلف عن موعده. يا سيد نعم. هل سمعت - [00:10:12](#)

تبني 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 يتجرأ ان يقول لامه لا ولا يتجرأ ان يقولها لصديق ليس لانه اغلى من امه بل لانه يتحقق بمشاعر امه تجاهه مهما فعل معها. ويخشى من سخط صديقه وفقد - [00:11:12](#)

وخسرانه عندما تبحث عن رضا الآخرين وتسلّمهم نفسك فانك ستتركض 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](#)

الىك ست خطوات متدرجة. يمكن لك ان تتدرب من خلالها على قولنا. اولا يمكن ان تقول نعم وانت لا تريده 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 الاعذار. لا لانني كذا وكذا اعتذر لذلك. خامسا ان تقول

لا صريحة دون وعود ولا اعذار. وهذه لا ربما تشعر بعدها بالـ 00:12:12
او حرج او ندم او لوم لانك لم تعتمد 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 لقبك. لا اريدتهم ان يقولوا لك يا سيد نعم لا اريدتهم ايضا ان يقولوا لك مستقبلا يا
سيد لا. بل اريدتهم 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 فاما ثال هؤلاء قد كانوا فوق 00:13:12
بك يوم ان كنت منحنيا لهم فلما استقام ظهرك سقطوا. سيسقطون لأن امثالهم كانوا يجدون في نعمك خدماتك حاجاتهم فلما انقطع
الامداد انقطع الوداد. فاستمتع برحيله. الى من يهمه الامر 00:13:32
فطُب نفساً شجي البال ابشر بعيدَ الْهُمَّ كَبِيرَ الْقَلْبِ السَّعِيدِ اصافحه فيسر 00:13:52