

فوائد من جلسات #مع_نفسِي ... ماهي حاجة الحاجة؟ وما أهميتها؟

عبدالرحمن ذاكر

هي ايه القراءة الخاصة؟ هو ازاي اقرأ عبدالرحمن بعد ما عرفت ان عبدالرحمن مخلوق وجسد وروح والكلام ده لكن في حاجة احنا انا محتاجها قبل ما اخش في الحتة دي. اللي هي ايه - [00:00:00](#)

خليني اسألك هي ايه حاجة الحاجة اجت الحاجة؟ اه ما حاجة الحاجة سؤال صعب ده يا دكتور. حاجة الحاجة مش انا عندي حاجات؟ اه. الحاجات دي محتاجة حاجة. اللي هي ايه؟ التعبير عنها - [00:00:13](#)

مم. ودي قصة لوحدها ايه اللي ممكن يوصل اتنين للطلاق؟ عندها حاجات وعمرها ما عبرت عنها عنده حاجات وعمره ما صرح بها مم لانه ممكن يخلي اتنين صحاب فجأة يروح واحد فيهم منفجر وقال له خلاص ما فيش علاقة بيني وبينه او فجأة عمل له بلوك - [00:00:31](#)

مم. كان عنده تراكمات لم يعبر عنها الحاجات اللي اتكلمنا عنها كلها دي تحتاج الى ان يعبر عنها يبقى احنا دخلنا في موضوع مهم جدا وهو التعبير يعني كاننا نقصد يا دكتور انه كل احتياج انا بحتاجه - [00:00:48](#)

المفروض ان انا اعبر عنه مباشرة ما خلحوش آآ الفكرة والشعور ستحتاج الى تعبير. نعم. اللي هو سلوك طيب طبعا التعبير ده له صور مختلفة ممكن يعني نعدي عليها بعدين. انما انا عن اي حاجة موجودة عندي الاصل ان يعبر عنها - [00:01:04](#)

طيب الكلام ده طبعا هيدخلنا في حنة التعبير - [00:01:20](#)