

# فوائد من جلسات #مع\_نفسي ... من ذنوبنا في حق أنفسنا = عدم قول لا للآخرين

عبدالرحمن ذاكر

لو عايزين نتكلم آآ يعني بطريقة فاكر لما اتكلمنا في اخر الجلسة اللي فاتت على النفس واستردام. مم. وقلنا له احنا قاعدين في الصالون وسايبين اول حاجة انت محتاج تعملها انك تفتح باب الصالون وتقول للناس ايه - [00:00:00](#) اتفضلوا. لو سمحتم عشان انا عايز اقعد مع نفسي طيب وده هيحتاج مسألة مهمة جدا وهي اسقاط الناس من حسابك مم ولو ما عرفتش تعملها انا اسف ان انا اقول لك - [00:00:13](#) اه او حتى انا مش اسف ان انا اقول لك مش هتعرف تعملها مش هتعرف تقرا نفسك وتختلي بنفسك لو ما عرفتش تسقط الناس من حسابه. يعني ايه يسقطه من حسابه يعني؟ يعني انك آآ - [00:00:24](#) تقول لهم لا انا مش جاي النهاردة انا اعتذر مش هقدر استقبل حد النهاردة مم. آآ انا مش هقدر آآ اخذ التكليف اللي انتم كلفتوني به النهاردة احنا ما اعتدناش نقول لأ للناس. مم. ونخاف نزعلهم ولو على حساب انفسنا - [00:00:36](#) طيب وبالتالي انت محتاج الاول تفتح الباب وتقول للناس لو سمحتم تفضلوا تفضلوا قصدك ايه؟ يعني انت بتطردنا؟ اه باطردك القرآن بيقولها لك بكل بساطة. فان قيل لكم ارجعوا هو اذكى لكم - [00:00:50](#) سفيان الثوري. هم. يقول بقيت سنين اجرب نفسي في القرآن الا اية لو فاضل لي اية بس عايز اجرب نفسي بها لحد ما حصلت ايه؟ راح لواحد من اخوانه في الله طرق عليه الباب فقال له ارجعوا - [00:01:04](#) يقول فلم اجد في نفسي شيئا. مم. فعرفت ان انا اموري كويسة تعال انت قيس نفسك كده اليومين دول كم شخص تعرفه من الدائرة الضيقة لو قلت له ارجعوا حيرجعوا اما اقول زعلان - [00:01:19](#) هتبقى فضيحة يعني. بالزبط لكن عود نفسك انك تقول للناس انا صريح انا واضح لما ابقى عايز اقعد معك ببقى انا نفسي اقعد معك. مم. انما ما بحبش ابقى اه اتفضل طبعاً اعوز بالله طبعاً البيت بيتك ومش عارف ايه وانت مش طايقه. طب ليه كده - [00:01:31](#) فاول حاجة انت محتاج تعملها تفتح الباب وتقول للناس اتفضلوا معلش عشان نفسي ودي اهم ودي انا مسئول عنها قد افلح من زكاها مش من زكاها قد خاب من دساها مش من دساها. طيب - [00:01:50](#) اتنين لما اقعد مع نفسي ماجد كراسة قراءة النفس اللي قلت لك عليها. مم. دي اللي انا فيه ناس يقول لك طب ممكن من غيرها؟ طبعاً اقعد مع نفسك واي فكرة تطلع اكتبها - [00:02:06](#) انت كده اللي بيطلع هو ده تراكمات اللي فات هيطلع حاجات كتيرة. كله مش المهم لازم تبقى شايف اللي بيحصل ده ثلاثة طب بعد ما قعدت وطلع اللي طلع سواء بكراسة ولا من غير كراسة - [00:02:16](#) بنصح مباشرة انك تسأل نفسك سؤال ايه النقاط القوية اللي عندي ان انا حاب اذكياها وايه النقاط الضعيفة اللي انا حاب ان انا اتخلص منها او اهذبها. هم. ودي هنتكلم عليها في جلسة تانية اللي هي حنة قبول الضعف ان شاء الله - [00:02:31](#) يا دكتور اول حاجة - [00:02:45](#)