

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

عبدالرحمن ذاكر

لو عايزين نتكلم آآ يعني بطريقة فاكر لما انكلمنا في اخر الجلسة اللي فاتت على النفس واستردام. مم. وقلنا له احنا قاعدين في الصالون وسايبين اول حاجة انت تحتاج تعمالها انك تفتح باب الصالون وتقول للناس ايه - [00:00:00](#)

افتضلاوا. لو سمحتم عشان انا عايز اقعد مع نفسي طيب وده هيحتاج مسألة مهمة جدا وهي اسقاط الناس من حسابك مم ولو ما عرفتش تعمالها انا اسف ان انا اقول لك - [00:00:13](#)

اه او حتى انا مش اسف ان انا اقول لك مش هتعرف تعمالها مش هتعرف تقرأ نفسك وتخيلي 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 اخد التكليف اللي انتم كلفتوني به النهاردة احنا ما اعتدناش نقول لأ للناس. مم. ونخاف نزع لهم ولو على حساب انفسنا - [00:00:36](#)

طيب وبالتالي انت تحتاج الاول تفتح الباب وتقول للناس لو سمحتم تفضلوا تفضلوا قصدك ايه ؟ يعني انت بتطردنا ؟ اه باطرك القرآن بيقولها لك بكل بساطة. فان قيل لكم ارجعوا هو ازكي 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 واحد من اخوانه في الله طرق عليه الباب فقال له ارجعوا - [00:01:04](#)

يقول فلم اجد في نفسي شيئا. مم. فعرفت ان انا اموري كويسبة تعال انت قيس نفسك كده اليومين دول كم شخص تعرفه مندائرة الضيقه لو قلت له ارجعوا حيرجعوا اما اقول زعلان - [00:01:19](#)

هتبقي فضيحة يعني. بالضبط لكن عود نفسك انك تقول للناس انا صريح انا واضح لما ابقي عايز اقعد معك بقى انا نفسي اقعد معك. انما ما بحبش ابقي اه افضل طبعا اعوز بالله طبعا البيت بيتك ومش عارف ايه وانت مش طايقه. طب ليه كده - [00:01:31](#)

فاول حاجة انت تحتاج تعمالها تفتح الباب وتقول للناس افضلوا معلش عشان نفسي ودي اهم ودي انا مسئول عنها قد افلح من زكاها مش من زكاهم قد خاب من دساهما مش من دساهم. طيب - [00:01:50](#)

اتنين لما اقعد مع نفسي ماجد كراسته قراءة النفس اللي قلت لك عليها. مم. دي اللي انا فيه ناس يقول لك طب ممكن من غيرها؟ طبعا اقعد مع نفسك واي فكرة تطلع اكتبها - [00:02:06](#)

انت كده اللي بيطلع هو ده تراكمات اللي فات هيطلع حاجات كثيرة. 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 مبشرة انك تسأل نفسك سؤال ايه النقاط القوية اللي عندي ان انا حابب ازكيها وايه النقاط الضعيفة اللي انا حابب ان انا اتخلص منها او اهدبها. هم. ودي هنتكلم عليها في جلسة تانية اللي هي حته قبول الضعف ان شاء الله - [00:02:31](#)

يا دكتور اول حاجة - [00:02:45](#)