

أسهل طريقة لعمل ريجيم | #دقيقتين_مع_حازم | الموسم 10 |

د . حازم شومان

حازم شومان

شباب كثير اوي نفسهم يعملوا ريجيم شباب كثير جدا وبنات كثير كاراتاي ولا كيتو ولا سعرات ولا صيام متقبل ولا ما باكلش خالص ولا لقيمات هقول لكم حاجة يا شباب. النبي عليه الصلاة والسلام علمنا دعاء. الدعاء ده مش بس هيسهل لك انك تعملي ريجيم ولا انك تنجحي في المذاكرة ولا انك تحقق مشاريعك - [00:00:00](#)

دعاء ممكن يغير كل حاجة في حياتك. اسمع معي كده. اللهم اني اسألك الثبات في الامر. والعزيمة على الرشد العزيمة على الرشد. ناس كثير عارفة انها لازم تخس هتموت. مش عشان يبقى جسمه حلو. هيموت. شرايين القلب هتتسد ومش قادر. عارف - [00:00:24](#) ابن الرشد انه يزاكر هيسقط. مش قادر. عارف انه لازم يلعب رياضة. يعني هو في خطر فعلا مش قادر. عارف ان هو المفروض يشوف مش قادر. الدعاء ده جبار في حاجتين. ان معظم مشاكل حياتنا مش ان احنا مش عارفين الصح ايه. لا لا لا لا. معزم مشاكل حياتنا بسبب - [00:00:44](#)

يا اما ان احنا عارفين الصح بس مش قادرين نعمله. يا اما ان احنا بنعمله بس مش قادرين نكمل ونواصل. خدت بالك؟ اللهم اني اسألك الثبات في الامر يا رب لما اعرف ان دي صح. واعرف ان الموضوع ده خير وابدأ اعمله سبتني يا رب. سبتني سبتني يا رب على النص ساعة اللي قبل - [00:01:04](#)

الفجر ان انا اصلي لك فيها ركعتين. ثبتني يا رب على تكبيرة الاحرام. سبتني يا رب على رفعة ايدي لك دقيقة كل يوم. اغير بها حياتي. ثبتني يا رب على اذكار الصباح - [00:01:24](#)

والمساء احسن الشياطين تقطعني. وتضيع لي حياتي والسحر والحسد. يدمروني. سبتني يا رب على الخير. سبتني يا رب على مصلحتي وعلى اللي خير لي في دنيتي واخرتي. طب المشكلة الثانية والعزيمة على الرشد ان انا عارف عارف ان ركعتين ارفع ايدي لربنا ممكن يغيروا لي - [00:01:34](#)

بس مش قادر. عارفة ان هي لو قالت كلمة حلوة لجوزها العلاقة بينهم هتتغير. مش قادرة على نفسييتها مش قادر انه يقول لمراته كلمة حلوة يغير جو البيت. عارف ان تربية اولاده واعطاء وقت لهم هو انقاز لمستقبله. مش قادر. عاوز - [00:01:54](#) بس مش قادر النبي عليه الصلاة والسلام يعني حللنا اكبر مشكلتين في حياتنا. عارف ان الريجيم صح بس مش قادر اعمله. عارف ان الرياضة صح مش اللهم اني ها قولني معي. اللهم اني اسألك الثبات في الامر. والعزيمة على الرشد. ايه رأيكم؟ دعاء - [00:02:12](#) ان يغير كل حاجة في حياتنا - [00:02:32](#)