

## "رمي البنية الأساسية" .. الجزء الثاني .. التحدي ( 20 ) ..

### #ياللا\_نشجع\_بعض.. د. حازم شومان

حازم شومان

اللهم صلي على علي الحبيب محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليما كثيرا. اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة ات محمدا الوسيلة والفضيلة وابعث اللهم مقاما محمودا الذي وعدته كله معه اصفر كات يا رجاله؟ لأ ما عدش ينفع بقى. فضل ومنة الله سبحانه وتعالى يلا نشجع بعض. فضل منة الله بدأنا التحدي - [00:00:00](#)

الاول من اسبوعين ايقاظ الايمان المخدر. وبدأنا بدقيقة دعاء بعد كل صلاة. وورد القرآن وسماع درس اسبوعي. وقلنا ان من خلال التحفيز يعني شباب واخوات ان شاء الله بازن الله من خلال مجموعات التحفيز هنتابع ده النهاردة المفروض الجدول ده جدول المحاسبة الاسبوعي - [00:00:40](#)

عليكم النهاردة اللي انت هتتابع فيه طول الاسبوع بازن الله. اه مش كده يا شيخ محمود ولا ايه؟ كده كل كده كله واخذ الجدول النهاردة مش زي المرة اللي فاتت - [00:01:00](#)

يبقى كده الورقة حبيب قلبي ده احنا هنصور لك حاجة سبيشن. يبقى الورقة دي تتوزع دلوقتي على المسجد فوق وتحت ومن اول الوقت ان شاء الله الجدول هيتوزع على الجميع عشان اللي في مجموعات التحفيز هيتابعوا مع بعض يلا نشجع بعض. واللي مش في مجموعة هو معه الورقة. ركزوا - [00:01:10](#)

معنا اخواني في الله بدأنا بالمرحلة الاولى بعد كده جينا الاسبوع اللي فات دخلنا في التحدي الثاني رمي البنية الأساسية. الكلام ده خطوات شئت ابيت هتاخذها حبيت تفوق بعد سنة حبيت تفوق بعد عشرة هتاخذها. والله لو وقفت على ايديك ما فيه نط الا ان يرفعك الله من عنده - [00:01:30](#)

انا بتكلم بالسنن اللي ربنا تعبدنا بها. ما فيش اسانسيرات في الطريق ده. الطريق ده سلاّم. والخطة العشرية دهى سلاّم شئت ابيت هتمشي عليها هتمشي عليها. فاوعى تظن ان ايه؟ لا انا هاجي بقى في رمضان وهدوس بنزين. ابقى قابلني. كان غيرك - [00:01:53](#)  
بقى لنا خمسة وعشرين سنة ما شفناش. الله يمن على من شاء بما شاء. عايز تزبط رمضان امشي على الخطة داهية خطوة خطوة هتيجي في رمضان تقول يا رب لك الحمد. يا رب انا مشيت صح ولك الحمد. هتبدأ ترجع تاني نقعد نروغ. احنا قعدنا - [00:02:13](#)  
شهرين في الدستور الملتمزم الجديد صوتنا اتبح ودمنا كلنا غلي واحنا قاعدين نتكلم يا اخوانا سيبكم من الفكر اللي في دماغنا ده فكر آآ المشاعري والفكر النزري والفكر يا اخوانا الدين له خطة. الدين له خط سير الطريق الى الله له خارطة - [00:02:33](#)

الطريق مش بمزاجك. فاحنا لما قلنا ايقاظ الايمان المخدر اليقظة هي الخطوة الاولى. وبدأنا بفكر الشحن الدعاء. بدأنا بفكر الشحن لسماع شريط اسبوعي وقلنا حط الفيشة. عشان يبقى رمضان من غير كرمبات. عايز رمضان وزود كرام بس يبقى لازم تبدأ كده صح. عايز كل - [00:02:53](#)

شوية كرام بيوقفك يوم يومين في رمضان. سبع تمان كرمبات يضيعوا لك ثلاث تربيع رمضان زي كل سنة. انت حر. معزنا الكرمبات بتيجي له ليلة وعشرين رمضان صح ولا لا؟ معزنا الكرامات بتيجي له حتى في الليالي الوترية في العشر الاواخر. صح ولا لا؟ ما هو انت يا ابني انت ما بتروحش جيم ايماني - [00:03:13](#)

البرنامج ده آآ ده رمضان سوبر جيم. ده جيم قبل رمضان عشان تدخل رمضان. ميليم مفاصلك وميلين عضلاتك. لا يجي لك شد ولا ولا

لما بتروح الجيم يحصل ايه ؟ كتفك ضرب بعد يومين. ليه ؟ ما لسة في الاول. شوية كتفك الثاني. تيجي تعالج كتفك الثاني ركبتك. تيجي لازم - [00:03:33](#)

في الاول كده شوية. خد بقى الكرمبات دي هنا في رجب وشعبان. انما هتظن ان الموضوع بلطجة ما فيش بلطجة. هتظن ان الموضوع دراع مش بالدراع. هتظن ان الموضوع سخونية ده في اوهامك. ده في الاوهام اللي احنا عايشين فيها. انما في الواقع ما فيش حاجة اسمها انا اروح العب مع المنتخب القومي في روسيا. ازاى يا عم - [00:03:53](#)

ما لكش دعوة انا اول ما هلاقي المتفرجين ماليين الملعب والاقى الناس بتهتف انا هولع يا عم انت يا عم الله يكرمك سيبكم بقى من الاوهام اللي انتم عايشين فيها في المريخ دي - [00:04:13](#)

يا اخوانا ده خط سير شئت ابيت لازم تمشي عليه لو عايز توصل. مش عايز توصل بقصة تانية بقى ما انتاش صادق بقصة تانية رح نعالج صدقنا مع الله انما عايز توصل لازم تموتوا نفسكم في البرنامج ده. عشان بازن الله نوصل رمضان. دخلنا في المرحلة التانية رمي البنية الاساسية. قلنا فيه اعمال اساسية - [00:04:23](#)

ايه هنبداً بها؟ بدأنا المرة اللي فاتت رمي البنية الاساسية قلنا في ست اعمال في رمي البنية الاساسية. بدأنا بحاجتين المرة اللي فاتت ايه هم؟ الحاجة الاولانية ايه؟ ايه ركعة الوتر - [00:04:45](#)

اوتروا يا اهل القرآن فان الله وتره يحب الوتر. ركعة الوتر. ها ان الله قد ايه امدكم ان الله قد امدكم. صلاة الوتر دي مدد من الله وخذنا كمان ايه ؟ ركعتين الضحى. ركعتين التلمية وستين صدقة على تلمية وستين اسرة فقيرة. ركعتين الضحى. حاجات بسيطة - [00:04:57](#)

خالص يا عم ركعتين الضحى في دقيقتين. وركعة الوتر في دقيقة. لسة الاربع حاجات بقى الكمال بتوع المرحلة التانية رمي البنية الاساسية وبقى في ثلاث اسابيع خلصنا التحدي الاول والثاني عشان الاسبوع الجاي ان شاء الله بازن الله ندخل في استصلاح الهمة والعزيمة. اصعب مرحلة. اكثر مرحلة - [00:05:17](#)

تاج التركيز. قلت لكم دي عنق زجاجة البرنامج كله. والخريطة دي كلها والخطة العشرية دي والجيم الرمضاني ده. عنق الزجاجه كله استصلاح والله العظيم. وقلت لكم ان المرحلة الاولى والثانية والثالثة التلات مراحل دول اسمهم مراحل الايه؟ التحليق. الطيارة واقفة على الارض هتجري هتجري هتجري - [00:05:37](#)

فجأة بقى تفوق. اللي هيمشي التلات مراحل دول فجأة بقى فوق. هيبقى السبع مراحل اللي بعدهم. كل مهمتنا ازاى تحافز على نفسك ازاى تستقر في الاستمرار وتستمر في الاستقرار. هو ده هيبقى هدف السبع مراحل اللي بعدهم. انما التلاتة الاولانيين دول هم الايه؟ هم - [00:05:57](#)

القصة كلها دي الطلعة بتاعة الطيارة لفوق احرصوا على دينكم يا اخواني لان البرنامج ده ورمضان سوبر جيم ده هو ده تطبيق دستور الملتمزم الجديد ما يقعدش يدبجها صوتنا في الكلام. ولما نيجي نطبق كله يقع. عندك فرصة تلحق وتقوم. ما بدأتش معكم من الاول. يا حبيبي ده - [00:06:17](#)

كلها حاجات بتاخذ ربع ساعة في اليوم. يا عم ده احنا جايبين اساسيات الاساسيات. ابدأ يا حبيبي من دلوقتي. ابدأ من اه الجدول اللي موزعينه عليكم جايب المرحلة الاولى والثانية مع بعض. لو جمعت كل الاعمال اللي فيهم مش هتاخذ منك اصلا تلت ساعة. حاجات بسيطة. ابدأ من الوقتي. وقلت لكم ان احنا عايزين - [00:06:37](#)

يلا نشجع بعض. اللي في مجموعة تحفيز يشجع ايه؟ يشجعوا بعض في المجموعة. طب اللي مش في مجموعة ما تخرجش غير وانت معك واحد هتشجعه انا عايز دلوقتي كل اتنين برة التحفيز يرفعوا ايدهم وايدهم في ايد بعض كده هات ايدك كده يا كريم اهو انا وكريم مسلا - [00:06:57](#)

هنشجع بعض في الجدول. فيشاووروا لي يعملوا لي كده بايديهم يبقى ده معناه ان ايه؟ ان الاتنين دول يلا نقوا مع بعض الوقتي. ما تقعدش تبص لي. احنا الكل اتنين يمسكوا في ايد بعض يبقى احنا ايه؟ يبقى احنا ادي اتنين اهم ما شاء الله. ها وادي اتنين اهم

جميل جدا. وادي اثنين اهم واتنين اهو واتنين اهو - [00:07:17](#)

وابننا اللهم بارك اللهم بارك. اللهم ايوه ما شاء الله لا قوة الا بالله. اللهم بارك. هو ما شاء الله ما شاء ده ايه الجمال ده! الله اكبر ايوه كده. المسجد ما شاء الله. ما شاء الله ماشي. ما الشيخ محمود شف واحد حاطط ايده فين ابنه؟ اللهم بارك ما شاء - [00:07:37](#)  
وواحد حاطط ايده في ايد نفسه. ده ايه التمكن ده! ان شاء الله لا قوة الا بالله. يبقى والنساء فوق. كل اتنين. انا عايز الباقي مش رافعين ايدهم ليه؟ مستغنيين - [00:07:57](#)

ولا ايه! ولا مش مصدق! ده غصب عنك ولا بمزاجك ده! حبيب قلبي حبيب قلبي! ما شاء الله لا قوة الا بالله الباقي كله يكمل كده. نشجع بعض بجد. نرفع منسوب العمل الصالح في الامة. نبدأ مع بعض يبقى المسجد ده فوق - [00:08:07](#)  
تحت طول الاسبوع اوراد نبدأ نطبق بقى يا جماعة. نبدأ نمشي على الطريق السليم بقى. النهاردة هنضيف اربع اعمال اربع صعبة جدا صراحة اربع اعمال عايزة ناس بصراحة يعني عضلاتها الايمانية غير طبيعية - [00:08:27](#)  
ازكار الصباح والمساء. يا راجل! حرام عليك يا راجل! ده فيه اول ما التزمت واحد اداني كتاب كده هو اسمه ازكار الصباح والمساء. قال لي ده وكل يوم الفجر والعصر كل ده اه. انا اول ما التزمت مسكته كنت باقرأه كان بياخذ مني ساعتين ونص. بس بفضل الله - [00:08:46](#)

بفضل الله بفضل الله سبت تلت تيام. وانا ملتزم من تمن سنين من يومها ما قلتش ولا مرة ازكار الصباح ومزاد. والله العزيز تستاهل. انت تستاهل وهو يستاهل. ها ما هو احنا قلنا ازكار الصباح والمساء هتقول لي كم زكر؟ هتقول لربنا كم زكر؟ اتنين - [00:09:06](#)  
اتنين هو انت فاكر ان النبي كان بيقول كل ده هو انت فيه حد اوهمك ان النبي عليه الصلاة والسلام كان بيقول كل ده كل يوم ده ده مجموع حياة النبي عليه الصلاة والسلام. انت قل لي انا عايزك تبدأ بزكرين. يلا اختاروا ايه الذكرين؟ انا بالنسبة لي بسم الله الذي لا يضر - [00:09:25](#)

مع اسمه شيه في الارض ولا في السماء وهو السميع العليم. يا سلام! ثلاث مرات! واعوذ بكلمات الله التامات! من شر ما خلق. حلوة ولا وحشة؟ هو هو هو كلام ربنا بالحجم ولا كلام ربنا بالمعنى؟ اعوذ بكلمات الله الايه؟ طب مات. كلمات ربنا تمات. يبقى الموضوع مش بالحجم يا اخوانا احنا مش - [00:09:43](#)  
مش في عرض كومبو هنا. الكلام الكثير يبقى هيجيب نتيجة كبيرة. انما الكلام القليل سورة الاخلاص تلت القرآن وهي سطر. يبقى عايزين قل الزكرين دول. يا عم ربنا مديك من وسع بقى قل هو الله احد والمعوزتين. ثلاث مرات تنفس على ايدك وتمسح على جسمك. يا سلام! بس دي صعبة - [00:10:03](#)

اية الكرسي يا دكتور. اية الكرسي. ها اية الكرسي. اختار يا عم اي حاجة. اختار ايه؟ اتنين. انا مش عايزك تقول ثلاثة يا اخوانا خلونا لحد ما رمضان يخلص بازن الله اتنين. بعد رمضان بازن الله نخليها خمستاشر. بس ابدأ الاول اسس. رمي البنية - [00:10:23](#)  
اساسية. الحاجة الثانية ازكار بعد الصلاة. ازكار بعد الصلاة. يا نهار ده انا برضو في واحد اداني في ورقة كبيرة كده متعلقة في المسجد اللي صل فيه اه بتتقال في ست دقائق او سبع دقائق. اول ما التزمت قعدت خمس ست شهور سابت عليها. بعد كل صلاة وبعد كده الحمد لله بقيت بجري بقى - [00:10:43](#)

شف مصالحي انا مش عايزك بعد الصلاة تقول غير ايه زكرين. الزكر الاولاني سبحان الله كم مرة؟ عشرة. ثلاثة وتلاتين. لآ انا عايزك تقول عشرة. ما هو في حديسين حديس ثلاثة وتلاتين وحديس عشرة - [00:11:03](#)  
يا عم امش على امش على عشرة. يا اخوانا ابدأوا بالسال زي لقمان كده بدأ بالسهل الاول بدأ بالاصول الاول. اسس وبعد كده هتوصل لكل حاجة. بس اطلع صح. خل الطلعة صح. اطلع طلعة سليمة. يبقى زكرين سبحان الله عشرة والحمد لله عشرة والله اكبر عشرة. حلوة ومهما كنت مشغول مش هتعطلك - [00:11:21](#)

الحاجة الثانية اية الكرسي بالفين حسنة. متين حرف. يعني في خمس فروض بعشر تلاف حسنة يوميا. حاجة يعني سروة يعني. ادي مسلا مسلا يعني ده انا بقول لك انا بالنسبة لي مسلا ادي زكرين. انا مختارهم لنفسى. انت عايز تزود ها؟ آ انا ما ليش دعوة بزياداتك

بقي زياداتك مع نفسك. الخط الاحمر بتاعنا ايه - [00:11:41](#)

كريم بعد الصلاة. والخط الاحمر بتاعنا ايه؟ زكرين اذكار صباح ومساء. اذكار الصباح امتي؟ من بعد الفجر لحد العصر. واذكار المساء من بعد العصر ايه من بعد العصر وانت طالع بقى بعد العصر بعد المغرب. طبعا انت بتاخذ الدواء اول اليوم عشان يجيب مفعوله يعني. فانت عندك بعد الفجر بعد الشروق انما قلها في اول النهار. اذكار المساء - [00:12:01](#)

من اول بعد العصر وانت طالع بعد المغرب بعد العشاء انما المهم انك انت ايه تجيبها في اول الايه في اول الليل يبقى ده طب والعمل الثالث العمل الثالث صعب جدا جدا جدا تكبيره الاحرام - [00:12:22](#)

المحافظة طبعا ده اصعب عمل عيب يا اخي هو انت حضرتك بتصلي ولا تارك للصلاة مش حضرتك بتصلي برضو؟ يعني حد منكم جرب من اللي بيصلوا في الجامع ان هو يمرض؟ ها؟ لما بتمرض وتصلي في البيت الصلاة بتبقى اسهل - [00:12:37](#)

في الجامع والله العزيم في البيت اصعب. والله العزيم في البيت اصعب وكل اللي محافظين على الجامع لما بيمرضوا ويصلوا في البيت بيلاقوا نفسهم بياخروا الصلاة عن مياعدها. لانه كان متعود على سيستم. متبرمج يسمع الاداء - [00:12:54](#) يجري على الجامع. فلما ما بقى ما بيسمعش اننا نجري على الجامع لقي نفسه يقعد له بالنص ساعة والساعة. ومش قادر اقوم اصلي.

هو فيه ايه! هو ايه اللي حصل لي! هو هو ده بجد - [00:13:12](#)

ده ولا انا بيتهيا لي؟ ايوه لانك انت في الجامع فيه جو وتشجيع من عند ربنا سبحانه وتعالى. انما فالصلاة في الجامع اسهل اسهل - خمس ست اضعاف من الصلاة في البيت. فانا لما باقول لك تكبيره الاحرام انا كل اللي باقوله لك هي كلمة واحدة بس. ان لو سمحت -

[00:13:22](#)

زبط الصلاة بتاعتك اول ما ربنا يناديك بس. انما هي كده كده هتصليها. وكده كده هي نفس الوقت. انا لما باقول لك تكبيره الاحرام باقول لك لو سمحت يبقى فيه سجادة صلاة في المطبخ. آآ اول ما تسمعي الاذان افرشيها في المطبخ وصلي - [00:13:40](#)

هو انت كده كده هتصليها. هو ايه الفرق يبقى تكبيره الاحرام لا تحمل اي مجهود زائد وانما تحمل نقطة واحدة بس وهي ايه؟ الطلبة الفورية فور سماع نداء الملك. اول ما ربنا يناديك لبى - [00:13:56](#)

بس هي كلها فرق توقيت. عملت العمل ده نفسه. بنفس المجهود. عملته في الوقت اللي بتعمله فيه متأخر انت اخسرت. عملته نفس المجهود بدري انت بقيت من اهل لبيك اللهم لبيك. كان اذا نودي للصلاة كانه لا - [00:14:09](#)

يعرفنا ولا نعرفه. بس لا يعرفنا كانه مش ولا بص لنا اصلا على مكان بيضاء ولا نعرفه التغيرات اللي حصلت في وشه اول ما ربنا ناداه مش ده هو فيه ايه؟ واياه اللي حصل في لونه؟ هو لونه مطقع كده ليه؟ هو هو بدأ يصفر لونه كده واقف بين ايدين الملك بقى

سبحانه وتعالى - [00:14:29](#)

ولا نعرفه فالعمل الرابع السواك لا يزال في جيبي. طبعا السواك النبي عليه الصلاة والسلام كان بيهرب بيمسك السواك ليل نهار. احنا عايزين السواك امتي مع كل صلاة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لولا ان اشق على المؤمنين لامرتهم بالسواك عند كل صلاة. لولا

ان - [00:14:49](#)

في رواية على امتي. لولا ان اشق على مين؟ على المؤمنين. يبقى ده صفة مين؟ صفة المؤمنين. السواك ده احنا انتصرنا في غزوة بسببه. لما النصر المسلمين قالوا يبقى فيه سنة مضيعينها قالوا السواك. مسكوا السواك التانيين قالوا بيحموا سنانهم ياكلون هربوا

وسابوا ابواب الحصن. انتصرت - [00:15:13](#)

بسبب السواك. الامام ابن حجر العسقلاني الفتح الباري يقول ان السواك من اسباب زيادة الرزق. يعني ده يزود دخلك الشهري ده ده ممكن يؤدي ديونك بسببه اتداه ده سبب نصر في معركة يعني سبب رزق وسبب نصر. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم السواك

مطهرة للفم - [00:15:33](#)

مرضاة للرب. اما بامسك السواك كده اقول ياه يا رب انا كده ممكن تبقى انت رضية عني من فوق سبع سماوات. ده انت رضاك سهل قوي يا رب ده احنا معقدين الدين والله العزيم - [00:15:58](#)

والله العظيم احنا معقدين الدنيا. ربنا يرضاه سهم. يا عم محبط ليه؟ اصل انا مزنب. يا عم طب ما تستغفر يا عم وربنا يقبل. هو في ايه؟ انتم اعملوا مشاكل بينكم وبين ربنا ليه؟ انت عايز تعقدها بينك وبين ربنا ليه؟ اصل انا مزنب ارفع ارفع ايدك كده يا رب تب علي - [00:16:10](#)

يا رب تب علي بس. اتغسلت هو ده زني في الله. اصل انا بقالي ثلاث اربع تيام الدنيا بايزة معي ومقصر في العبادات. ما صلتش الفجر طب وايه يعني يلا ارفع ايدك كده يا رب سامحني. يا رب بس خلاص. ايه يا ابني انت معقد الدين ليه؟ ربنا اسهل واحد يسامح.

اسهل واحد يغفر - [00:16:30](#)

اسهل واحد سبحانه وتعالى يخلي لك السيئات بتاعتك حسنات. ربنا سهل يا اخواننا انت ليه متصور ان ربنا صعب مين اللي زرع جوة دماغك دماغنا ان ربنا صعب ربنا سهل جدا - [00:16:52](#)

جدا بس انت عامله بس بس انت استغفروه مرضاه للرب ده رضا الله ده افوز به برضا الله وايه ومطهرة للفم كمان. ده يعني يعني

ممکن انوي ان السواك يبقى بنية ان انا يصحيت سناني سليمة - [00:17:08](#)

اهو ده النبي عليه الصلاة والسلام هو اللي قالها. يعني في عالم امريكي آآ عالم امريكي كان في مؤتمر في امريكا. قال لك ان الياف السواك افضل من فرشاة السنان. على فكرة ده مش اسمه سواك. ده اسمه الاراك. ده اللي النبي كان السواك هو عملية التسوق نفسها.

العملية. انما - [00:17:26](#)

اسمه عود الاراك اللي النبي عليه الصلاة والسلام كان بيتسوق به. يعني فرشاة السنان ممكن انوي بها سواك؟ هي لا تغني عن ده طبعا لانك مش هتمسك فرشاة السنان مع كل صلاة. ها انما انت - [00:17:46](#)

تغسل بقى سنائك مرة في اليوم. تنوي بها السواك. لان التسوك يعني ده العلماء قالوا ممكن حتى بمنديل اي حاجة. ها تزيل تزيل الحاجات من على السنان. طيب السواك انا بقرف منه ليه؟ اصل انا استعملته. انت تعرف ان العلماء قالوا ان السواك يتغسل. كل قبل

كل استعمال وبعد كل استعمال - [00:17:56](#)

يعني انا الوقتي خلاص استعملته كده انا مش هاستعمله تاني. لحد ما اغسله في اي ميه تقابلني في اي حنفية خلاص كده عشان نستعمله تاني. طب امال اغيره ازاي خلاص كل يوم بتقوم جايب سكينه وتقوم قاطع الحنة دي وتقوم فاتح حنة تانية وتقوم

مستعملها بس. يبقى انت كل يوم في ميعاد سابت مسلا بعد الفجر ولا بعد - [00:18:16](#)

ولا اي حاجة او بالليل تقوم ايه قاطع الحنة بتاعة اليوم اللي فات وبداي حنة جديدة. طب آآ طب والحنة الجديدة باستعملها كثير هاقرف بقى لأ ما فيش اي حاجة - [00:18:36](#)

طب ما فرشاة السنان لو انت استعملتها وما غسلتهاش يادي القرف! مش ممكن اصلا تستحمل تعطى! فده زي فرشاة السنان! هتغسله بس كده بالماية وتستعمله تاني طول اليوم! بس وده كلام العلماء - [00:18:46](#)

يعني مش آآ يعني مش كلام من باب انك انت ده كلام العلماء اصلا. فالسواك يا اخواني في الله ده ده مصلحتك. ده مصلحتك كما قال النبي صلى الله عليه وسلم - [00:19:00](#)

يعني يعني مطهرة للفم مرضاة للرب. في في امتحان الدكتوراه في امراض الكلى آآ في كانوا جايبين سؤال ما حدش جاوبه خالص. هو اصلا اللي جايبه عشان ما حدش يجاوبه يعني. كان اسمه اوتوفاجي اوتوفاجي - [00:19:10](#)

اوتو فاجي ده ما حدش عارف ده ايه. ده جايزة نوبل السنة اللي فاتت في الطب اللي واخدها واخدها عالم ياباني. خد الجايزة دي ليه؟ خد الجايزة دي لان واكتشف ان الجسم فيه عملية اكل بياكل نفسه. الجسم بياكل نفسه لما يجوع. بياكل ايه بقى؟ قال لك

الجسم لو اتعرض لجوع من تمانية - [00:19:26](#)

ستاشر ساعة اه يبدأ ياكل نفسه. طب هياكل؟ هياكل الكبد والكلى؟ قال لك لأ. لو فيه خلية سرطانية ياكلها خلية بايزة ولا ضعيفة ولا مسرطنة في اي حنة يقوم واكلها. فيبقى الجسم بينضف نفسه. فالعالم اللي خد نوبل نصح الناس ان هم مرتين في الاسبوع -

[00:19:46](#)

صمم عن الاكل والشرب من تمانية لستاشر ساعة. آآ آعشان الايه ؟ الجسم ياكل الخلايا السرطانية والبايزة ، فالجسم ياكل نفسه اول باول اللي هو صيام الاثنين والخميس. يعني الراجل خد نوبل في صيام الاثنين والخميس. عشان بس اكتشف حكمة ده غير رمضان طبعا. ده غير - [00:20:03](#)

التلاتين يوم بتوع رمضان خد نوبل في صيام الاثنين والخميس. فانا الوقتي لما اجي اقول يا نهار ابيض! يعني انا لو صمت اتنين اعجاز يا اخوانا ربنا مش محتاج عبادتك في حاجة. هو - [00:20:23](#)

هو لما بيقول لك حاجة اعرف ان فيها صحة نفسيتك وصحة جسمك وصحة اقتصاد امتك. هو يعني منهم لله اللي بينفروا الناس من شرع الله سواك مطارة للفم مرضاة للرب. قال الله عز وجل واذا ابتلى ابراهيم ربه بكلمات فاتمهن قال اني جاعلك للناس اماما. الكلمات في - [00:20:33](#)

مقاولين المفسرين الكلمات على قول المفسرين انه حط السكينة على رقبة ابنه. وانه اختتن بالقادوم وانه بنى الكعبة. فيه قول تاني ان الكلمات هي سنن الفطرة اللي هو السواك ونت في الابط - [00:20:53](#)

دي دي الكلمات. يعني ربنا زي ما الامامة بيتوصل لها بالحاجات الصعبة بيتوصل لها بالحاجات السهلة. يعني يعني السواك بعدها ربنا قال له اني جاعلك للناس امامة. يعني ده سبب للنصر وسبب للرزق. وسبب للامامة. وسبب وكاد ان يوجب على المؤمنين وسبب لرضا الله - [00:21:07](#)

يحببكم الله سبب لحب الله. عشان كده حطينا شعار السواك لا يزال في جيبي انك انت تحافز على السواك معك. الحل الوحيد عشان تفضل محافظ عليه انه يبقى في جيبيك. يعني احنا جربنا الطرق هتخط السواك السواك في جيبيك - [00:21:27](#)

زي البطاقة الشخصية كده. تمد ايدك تلاقيه تقوم تستعمله على طول. الجدول اللي اتوزع عليكم ده آآ متوزع فيه التلات حاجات بتوع المرحلة الاولى دقيقة دعاء بعد كل صلاة طبعا وبعد كل اذان وورد القرآن قلنا ابدأ بربع وسماع - [00:21:44](#)

اسبوعي سماع درس اسبوعي. وبعد كده في ركعتين ضحى في الجدول هو طبعا المفروض ركعتين ضحى وركعة وتر. بس هو اللي اتكتب هنا ركعتين ضحى والاذكار الاذكار اللي هي ايه؟ ذكرين اذكار صباح ومساء وذكرين اذكار بعد صلاة وتكبير الاحرام والسواك عند كل - [00:22:04](#)

صلاة اللي يخلص الجدول كده ويلاقيه سبعين تمانين في المية يجيبه لي ان شاء الله بازن الله المرة الجاية. اسأل الله ان يوفقكم وان يسدكم. ونسأل الله سبحانه ان يبلغنا رمضان وان يجعلنا فيه من الفائزين وان يبارك لنا في رجب وشعبان. سبحانه اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - [00:22:25](#)

- [00:22:45](#)