

كتم أنفاس | الجون 21 | #رمضان_في_الجون | د. حازم

شومان

حازم شومان

رب اهدي فيه نور ليليه اسعي لنيل رضاك. اغفر خطايانا. واحفظ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الحمد لله وكفى وصلة وسلاما على عباده الذين اصطفى. اللهم لك الحمد كله ولك الملك كله. وبيدك الخير كله واليک يرجع الامر كله. يا رب صل على حبيب -

00:00:00

قلوبنا وعلى طبيب قلوبنا وعلى شفيعنا يوم العرض عليك محمد صلى الله عليه وسلم. اخواني واحبابي في الله كتم انفاس. ونحن في الساعات قبل رمضان وفي اخر جول وفي اخر حلقة في سلسلة رمضان في الكون والتفكير الاستراتيجي للاستعداد للفوز برمضان باذن الله سبحانه وتعالى -

00:00:40

كتمة انفاس يا اخوانا احنا في الساعات الاخيرة وفي الايام الاخيرة قبل رمضان يعني بينما وبين فتح ابواب الجنة التمانية ساعات. بينما وبين الملك في ثلثي الليل ساعات. بينما وبين الدعاء المستجاب بينما وبين النفحات والرحمات. بينما وبين رمضان ساعات يا اخوانا

كتمة انفاس - 00:01:00

كاتبة انفاس المباراة تشتعل والجمهور هيتشتعل. وعايزين نجيب اجوان باذن الله سبحانه وتعالى. بينما وبين الامتحان اللي احنا بقى لنا شهر بنستعد له ساعات قلائل يا ترى هنعمل ايه ؟ كتمة انفاس عشان رمضان بينما وبينه ساعات. كتمة انفاس لأن الشيطان في الاستعداد الاخير. الاستعداد للاخرة قبل التصفيط -

00:01:20

مرضت الشياطين في استعداداتها الاخيرة قبل التصفييف. هم الوقتي بيضربوا ضربات الموت. ضربات الموت دي مش عايزنها تصيبنا. مش عايزين نيجي في الساعات اللي قبل رمضان. نقع في حاجة ربنا يحفزنا تضيع علينا. رمضان. فهم الوقتي مجانيين. يعني الشياطين دلوقتي عاملين زي المجانيين. عاملين زي الكلاب المسعورة ربنا يحفزنا منهم ويعيذنا منهم يا رب -

00:01:40

الله امين. كتمة انفاس عشان الشياطين وضربات الموت. هذه الكلاب المسعورة الهائجة الان كتم انفاس لأن احنا في اخر ليالي في شعبان وده ادعى ان غالبا بيبقى رفع الاعمال في شعبان في هزه الليالي يا اخوانا احنا قلنا في اي يوم في شعبان -

00:02:00

بس غالبا في الآخر زي ما ساعة الاجابة بتاعة يوم الجمعة غالبا اخر ساعة. زي ما ليلة القدر غالبا ليلة سبعة وعشرين او اواخر رمضان. بيقى دايما الفتح بيبقى في النهاية. فغالبا في الليالي اللي احنا فيها ديت رفع اعمال السنة كلها. يعني كتمة انفاس عمرك هيرفع الى الله. حصاد عمرك -

00:02:16

يرفع الى الله. يا ابشرروا يا من اجتهدم طيلة العام. ابشرروا يا من واظبتم على الدعوة الى الله. وعلى قيام الليل وعلى الصيام وعلى صلاة الضحى ابشرروا يا من تدبرتم في خلق الله وتذبرتم في المقابر. ابشرروا يا من بذلتكم الجهد لوصل الصف والاخوة في الله -

00:02:36

نزول الناس في الواقع ابشرروا يا من نطقتم بكلمة الحق في وجه الظالمين ابشرروا يأكل حد عبد ربنا ابشرروا يا من اجتهدم في العمارة العام الماضي ابشرروا ابشرروا يا من اجتهدم مع القرآن. ومع طلب العلم ومع فهم القرآن ابشرروا يا جماعة -

00:02:56

واللي يعني لسة عنده برضو بعض مشاكل من السنة اللي فاتت كتمة انفاس. الاعمال غالبا هترفع هزه الليالي باذن الله. والله اعلم. الشياطين شعور هزه الايام رمضان بعد ايام ورمضان بعد ساعات عشان كده الشعار بتاعتنا النهاردة كتم انفاس. الجون بتاعتنا النهاردة -

كون المؤدى بتاعه خليك جاهز. النهاردة يا اخوانا يعني الجهاز ان ازاي نبقى جاهزين للفرصة بینا وبين الفرصة خلاص ما هي الا بضع ساعة. انا يا جماعة الاستعدادات النهائية لرمضان احنا دلوقتي زي الاستعدادات النهائية قبل نهائي كاس العالم كده. ورمضان اخطر الاستعدادات النهائية قبل رمضان - [00:03:36](#)

انا بنصحكم بتلات نصائح. النصيحة الاولى خليك جاهز. ازاي تتعود يا اخوانا ان الفتح لما بييجي نفنسه؟ ازاي تبقى سناير؟ ازاي تبقى قناصة ازاي تقدر ما فيش فتح يعدل لو تقوم على طول قنصله؟ ازاي رمضان نفنسه هذا العام؟ الناس اللي ماتت في الطيارة اللي جاية من فرنسا الله يرحمهم جميعا - [00:03:56](#)

يعني هل كان كل واحد فيهم جاهز للموت؟ جاهز للموت؟ رمضان الوقتي بعد ساعات جاهزة للفتح. جاهزة لاقتناص الفرصة ربنا سبحانه وتعالى بيقول من اهل الكتاب امة قائمة يتلون ايات الله اداء الليل وهم يسجدون من اهل الكتاب امة قائمة يتلون ايات الله مين دول يا رب دول - [00:04:16](#)

العلماء اهل الكتاب اللي اسلموا لما جه النبي عليه الصلاة والسلام. فكأن الاية بتقول لك ان اشمعنى دول اللي اسلموا؟ لأن دول اللي قبل ما النبي بييجي كانوا هنا ايات الله اداء الليل وهم يسجدون كانوا جاهزين. كانوا مستعدين للفتح. كانوا مستعدين بالعبادة والتبتل الى الله ان اول ما جه سيدنا محمد قدروا على - [00:04:36](#)

وابتعوا سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام طفلة بتقول لاخي آآ احد اخوانه من الدعاة يعني حزينة جدا. كسبت مسابقة في الحفظ على مستوى الجمهورية فقابلت رئيس الجمهورية. في سنة من السنوات السابقة. فبيقول له بيقول لها نفسك في ايها؟ قالت له نفسي احج - [00:04:56](#)

انا واهلي. قال لها طب هاتي لي اسمك انت وعيتك. فبتقول طب ورقة طب قلم طب اكتب الثانية البنت اللي كانت كاسبة الجائزة معها قامت مطلعة من الشراب ورقة فيها اسم عيلتها كلها. قالت له انا يا سيادة الرئيس عايزه احج انا واهلي. قام واحد الورقة منها والثانية حجت هي واهلها. والوالانية طبعا ما لحقتش دا يا سانية - [00:05:12](#)

بتقابل رئيس الجمهورية سانية وخلاص. يعني خليك جاهز. خليك جاهز لأن الفرصة بتيجي في اي لحظة. خليك جاهزة لأن الفتح بييجي في اي لحظة عكاشه بن محصن رضي الله وقاعد مع النبي عليه الصلاة والسلام والنبي بيتكلم عن السبعين الف اللي بيدخلوا بلا حساب ولا عذاب. قال ادعوا الله ان يكون منهم يا رسول الله. قال له انت منهم. خلاص كان جاهز للفتح - [00:05:32](#)
كان نفسه في الجنة كان نفسه يدخل بلا حساب ولا عذاب فنفس الفرصة. على طول القطر ما بيستناش حد. اللي مش واقف على المحطة والقطار جاي القطر بيعديه. مش القطر - [00:05:52](#)

مش هيستنى واحد يقول له هجري بس والحقك. كذا الفتوات عاملة زي القطر اللي بييجي. اللي واقف على المحطة هو اللي بيقوم داخل على طول. خليكي جاهزة لاجابة الدعاء. فيه واحد ممكن يفضل واقف على باب ربنا شهر. الباب بييجي يتفتح وهو يزهد قبلها ويمشي. يزهد قبل ما الباب يتفتح خلينا واقفين على الباب. خلينا جاهزين لل فرص - [00:06:02](#)

يا جماعة حتى خليك جاهز للابتلاءات. ازاي آآ الله سبحانه وتعالى يقول الف لام ميم. احسب الناس ان يتركوا ان يقولوا امنا وهم لا يفتتنون مش وهم لم يفتتنوا هي مش مرة مش فتنة. لا يفتتنون مضارع مستمر. يعني الامتحان جاي جاي. خدي بالك هات - [00:06:22](#)
امتحن يا تمتحني الفتنة في الدين جاية جاية يا جماعة. ربنا هيمتحنا كلنا احنا صادقين ولا لأ؟ احنا هنختار ربنا على اي سراء او ضراء ولا لأ؟ امتحان جاي جاي عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام يقول تعرض الفتنة على القلوب عودا عودا في قراءة عودا عودا. يعني هتعود وتزوج - [00:06:42](#)

تيجي وتزوج وتيجي الفتنة جاية جاية. الامتحانات جاية جاية الاختبارات جاية جاية خليك جاهزة. لما ربنا يتمتحنك تبقى جاهزة. خليك جاهز انك تقدر تقرأ الرسائل الربانية لما ربنا بيبعث لك رسالة خليك جاهز انك تقرأها. خليكم جاهزين يا جماعة. خليك جاهزة للابتلاءات. الدنيا مليانة ابتلاءات. يعني انا قلت لكم - [00:07:02](#)

خليك جاهز للموت لانه بيجي في اي لحظة زي الطيارة اللي جاية من فرنسا. خليك جاهز للفتوحات زي رمضان زي البنت اللي كانت كاتبة اسماء عيلتها عشان تحج. خليك جاهز للفرص زي - 00:07:22

عكاشه ابن محصن رضي الله عنه. خليك جاهز للامتحانات زي تعرض الفتن على القلوب عودا عودا. خليك جاهز للابتلاءات لأن الدنيا دي ربنا قال عليها وان كنا لمبتلين الدنيا دي دار ابتلاءات. يعني الابتلاءات جاية جاية يا اخوانا ربنا يحفزنا ويعزنا. مش الحل انك تقول يا رب صفتها لي وحلها لي. الدنيا لا هتصفي ولا هتحلى. دي - 00:07:32

ربنا في الدنيا لقد خلقنا الانسان في كبد. انك كادح الى ربك كادحا فملاقيه. سنة الدنيا ان هي لازم فيها ابتلاءات. عشا ان كده أحد الملوك العظام واحد بيقول له الدنيا لم تصفو لعبد يوما كاملا. قال له الدنيا عمرها ما صفت لواحد اربعة وعشرين ساعة. قال له لا يمكن. قال له طب انا هخليلها تصفي له اربعة وعشرين ساعة. جاب قص - 00:07:52

ريمانيس وجاب اجمل حارية بيحبها في الدنيا. وقال لهم هتقفلوا علينا احنا الاثنين في هذا القصر. وطول اليوم ما لاز وطاب من الشراب والمتعة والبهجة والhoffلات بينه وبين حبيبته ديت على عصر كده وهو مستمتع جدا قال لها افتحي بقك وجاب عنابة بيدفها في بقها كده بقى يبسطها - 00:08:14

فتحت بقها بقى وهي بقى ايه بتطلع بقى على الملك اللي بيحبها. العنابة بدل ما تنزل في المريء نزلت في القصبة الهوائية اتخنقت ماتت. فاه يعني ظل مصدوم لحد ما اراحك ما رضاش يدفنها حتى اراحت. دفنهما لما طاعت الريحه بتاعتها. الدنيا مش هتصفي يا جماعة. يبقى الحل تعرف الى الله - 00:08:34

الرخاء يعرفك في الشدة. الحل زي ما سيدنا يونس كده صرخ الى الله وهو في بطん الحوت. فقالت ملائكة السماء صوت معروف من مكان غير معروف تعرفي الى الله في الرخاء يعرفك في الشدة. الشدة جاية جاية ولكن هتتعرفي لربنا الوقتي بالعبادة والطاعة. اول ما - 00:08:54

ارفعي ايديك في الشدة ربنا يفرج الكرب بازن الله وبهينك ويهدونها ويجليلها زي الثالثة اللي اتفقل عليهم الصخرة كان ممكن يموتوا كان ممكن يقعدوا سنة يا عم حد يحس بهم ولا انما في ساعة كانوا خارجين. ربنا خففها عنهم بسبب العمل الصالح. يبقى خليك جاهز للاستعدادات - 00:09:14

نهاية لاستقبال شهر رمضان. كيف نستقبل شهر رمضان؟ ده جون مهم جدا. جون حسن الاستقبال. جون ضربة البدع. جون ازايم البداية تبقى بداية سليمة. البداية تبقى بداية صحيحة. يبقى اول نصيحة خليك جاهز. النصيحة الثانية ركز. ركي. يعني ايه ركز؟ انا لو معی مليون جنيه وعايز اروح البرج - 00:09:34

هشوف انجح شركة هحط فيها تمانين في المية من فلوسي. وبعد كده عشرين في المية من الفلوس بقى اوزعها ما بين الشركات اللي ممكن وممكن. اهو بالضبط كده يا جماعة رمضان فرصة واحنا الفكر - 00:09:54

السلسلة كلها ان التنشين على كل حاجة في رمضان هتخليكي ما تجيبيش حاجة فانا عايز اقول لك دلوقتي انا كلمتك في انتاشر جون. بس ممكن ما تجيبيش الانتашر جون. بس تجيبي جون واحد منهم يخلص لك كل حاجة. يعني ايه؟ يعني يا جماعة الثالثة - 00:10:04

علوم الصخرة. واحد قال يا رب انا برة امي وابويا. وواحد قال يا رب انا عفيت عن الزنا يقينا كل واحد منهم عامل الف حاجة امال هو طلب السقة لربنا بالعمل ده ليه؟ لأن ده ارجى عمل عنده. لأنه كان ده اللي مركز فيه اوبي. الباقي كان حاطط عشرين في المية من صاروخ - 00:10:20

انما ده اللي كان حاطط تمانين في المية من ثروته. المرأة اللي بتتجري تسابق النبي عليه الصلاة والسلام على باب الجنة. على باب الفردوس الاعلى. فالنبي عليه الصلاة والسلام بيقول لها من انت - 00:10:36

فتقول انا امرأة قعدت على عيال لي. انا واحدة جوزي مات فضل ارببي عيالي وانشاءهم نشأة سليمة. لحد ما مت وقابلت ربنا سبحانه وتعالى المرأة دي يقينا صلت. يقينا صامت. يقينا قرأت قرآن. فكان ممكن انا اصوم توصل لا لا لا. هو النبي بيقول لها من انت يعني ايه

اللي وصلك ان - 00:10:46

تسابقي الاول على باب البشرية على باب الجنة فهي فاهمة. فبتقول له ارجى عمل يعني ايه الخبرة بتاعة عمرك؟ خبطة العمر بتاعك هي ايه ايه دي زي بلال لما النبي عليه الصلاة والسلام سمع دف نعليه بين يديه في الجنة يعني سمع صوت رجلين بلال في الجنة. فالنبي او لها المربى بقى اللي مرتبط بطلبته - 00:11:06

لدرجة انه عارف صوت مشي الدلال وهو جاي يصححه. عليه الصلاة والسلام. فيبيقول له انا سمعت صوت حد ماشي في الجنة ده صوت رجليك يا بلال. ده والله العزيم لو الواحد يا جماعة - 00:11:26

ممك قلبه يتخلع فيها. انت يا رسول الله بتحبنا لدرجة انك عارف صوت مشيتك؟ سمعت صوت مشيتك في الرؤبة في الجنة. بيقى انت من اهل الفردوس الاعلى يا بلال لان مقام - 00:11:36

النبي عليه الصلاة والسلام الفردوس الاعلى ما ارجى عمل عملته في الاسلام؟ ما النبي عارف ان بلال بيعمل كل حاجة في الاعمال الصالحة. النبي بيقول له لأ فيه خبطة انت عملتها يا بلال، ايه هي؟ كانت هي سنة - 00:11:46

الوضوء انه كل ما يتوضأ يتبع الوضوء بصلة نافلة ما شاء الله له ان يصلني. عمل يعني يا اخوانا هي دي فكرة ركز. فكرة يا ليتنى اتخذت مع الرسول ايه؟ سبيلا. طريق واحد كان ممك يخليه مع الرسول في الفردوس الاعلى. يعني دلوقتي في رمضان احنا هنحط عشرين - 00:11:56

في المية من طاقتنا في كل حاجة. الاعمال الخيرية وتفطير الطرق السريعة والافطارات الجماعية. اللي هنعزز عليها الناس في المسجد بتاعنا وهنعزز عليها حبابينا صلة الرحم انما عايزين حاجة نحط فيها تمانين في المية من طاقتنا في رمضان. القرآن يا جماعة. القرآن. عشان كده القرآن احنا عملنا فيه تلات - 00:12:14

لوحده. يعني لو تلاhzوا كل الاجوان الحلقة بجون. الا القرآن تلات اجوان في هدف واحد. اللي هو القرآن يا جماعة نركز اسمعواوا الجزء من سلسلة آآ الطريقة القرآن او سلسلة ختم التعارف او سلسلة الشيخ احمد جلال في تفسير الجزء بتاعكم اليوم كلهم موجودين على موقع الطريق الى الله. بازن - 00:12:34

الله سبحانه وتعالى اسمعواوا شرح الجزء واقروا الجزء وصلوا التراويح في مسجد بيصلني بجزء واتهجدوا اتبعوا مع القرآن عشان والاعتكاف في مكان على كتاب الله تقرروا صح مشر لا اقفي قدام الاية. اللي بتتكلم عن ربنا او عن الجنة او عن النار خمس ست مرات. اقرروا القرآن صح. ركز - 00:12:54

ركزوا مع القرآن سبعين في المية من طاقتكم في رمضان وتلاتين في المية في باقي الاجوان وبباقي الاهداف. بازن الله سبحانه وتعالى. النصيحة الثالثة دعاء. عايزين بقى ندعى ربنا الايام ديت بكل قوة اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا. وانت تجعل الحزن اذا شئت سهلا. سهل لنا رمضان يا رب - 00:13:14

لنا الصيام وياب رب يسر لنا تراویحه يا رب. يسر لنا عبادتك طول الليل في يا رب يسر لنا تلاوة القرآن طول النهار واحنا صائمين يا رب. يسر لنا الاعمال الخيرية فيه يا رب. يسر لنا - 00:13:34

يا رب ده تلات نصائح لاستقبال رمضان استقبال سليم. خليلك جاهز يلا شحنة بقى وانطلاق وتجديد عزم ونية القوة بازن الله الحاجة الثانية ركزها اي الحاجة اللي هتحط فيها تمانين في المية من اسهمك في البورصة الاخروية؟ ها زي ما قلنا القرآن مسلا بازن الله سبحانه وتعالى. بالنسبة لي اانا مسلا - 00:13:54

ان شاء الله بازن الله نيتى على القرآن بازن الله. آآ رقم ثلاثة الدعاء استقبلوا رمضان بالدعاء يا رب سهله لنا. يا رب افتح لنا فيه يا رب. يا رب خلية - 00:14:14

خير رمضان مر علينا في حياتنا يا رب. عايزين نجيب اجوان بقى. في نهاية هزه السلسلة المباركة. سلسلة رمضان في الكون. كيف نخطط للفوز الاستراتيجيا اتكلمنا عن اتناشر جون يا جماعة. اتناشر هدف يا جماعة اتكلمنا عنهم. اتكلمنا عن هدف الصيام وهدف القيام وهدف القرآن - 00:14:24

وهدف الاعمال الخيرية وهدف الصحبة الصالحة وهدف بيته الایمان وهدف الاستمرار وما فيش او فساد وهدف التوبة من اي معصية بقى عشان رمضان فرصة ان احنا ننضف بقى تماما بازن الله وهدف الجهازان اللي احنا بنقوله دلوقتي ضربة البدء وحسن استقبال رمضان اتكلمنا عن اتناسن جون بفضل ومن - 00:14:44

الله سبحانه وتعالى سلسلة عشنا فيها مع التخطيط الاستراتيجي لرمضان الجمهور مشتعل المعركة مصرية المعركة جنة المعركة اربحها مش هنفوز بكاس عالم. ثلاثة اربعة كيلو دهب هنفوز بتمان ابواب من الجنة. هنفوز بدعاء مستجاب. كل نقطة في رمضان - 00:15:04

تغيير حياتنا. دعاء رمضان بس كافل تغيير حياتك. اعتكاف رمضان بس كافي لتغيير حياتك. تهجد رمضان تراویح رمضان. ختم القرآن قلب حاضر في رمضان. صيام رمضان خايفين يا جماعة. خايفين على باب الريان. خايفين على ابواب الجنة التمانية. الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول من قام رمضان ايمانا واحتسابا - 00:15:24

غفر له ما تقدم من ذنبه جاهز لقيام تلاتين ليلة بلا توقف. من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه. جاهزة للصيام وقلب في رمضان تلاتين يوم بلا توقف بازن الله. الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول عن ليلة القدر من حرم خيرها فقد حرم. جاهزين يا جماعة ان شاء الله ان احنا نواصل رمضان عشان - 00:15:44

نفوز بليلة القدر. بازن الله وللاعتكاف عشان نفوز بليلة القدر بازن الله. الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول ما من ساعة تمر بابن ادم لا يذكر الله تعالى فيها الا حسرة - 00:16:04

عليها يوم القيمة. ده دي ساعة في اي يوم عادي نعوض على ايديينا من الندم على انها ضاعت من غير ذكر لله. يوم القيمة امال الساعة من ساعات رمضان جاهزين يا جماعة - 00:16:14

جاهزين للمعركة؟ يلا يا اخوانا احنا دلوقتي في التسخينات النهائية والتدريبات النهائية والاستعدادات النهائية. شوية بقى تجديد نفسي كده اللي عايزة يتفسح الواد يتفسح يا جماعة. اللي عايزة يفسح نفسه وينزل كده يفسح مراته وولاده. ويأكل كوييس ويشرب كوييس يعني بصوا لازم ندخل مساكن حلو برضو - 00:16:24

ندخل جسمنا سليم. اللي بقى يعني عايزة ينزل يروح مرة جيم ولا مرتين يجري كده شوية لياقة بدنية كده. قبل رمضان يعني استعداد من كفة حتى استعداد بتحويش الفلوس اللي احنا يعني انا كنت بقول لزوجتي من ايامي هي نصيحة دكتور عبدالرحمن الصاوي يعني. بس انا كنت بقول لزوجتي هاتي لنا شوية تمر بقى قسميهم كده - 00:16:44

ونجيب بقى ايه يعني اي حاجة كده ايه آآ نحطها يعني ايه نشق التمر ونحطها جواه كده والواحد كل يوم ياخذ كبسة ينزل يوزع على الناس وهو ماشي في الشارع كده - 00:17:04

بازن الله حتى لو هتحططي فول سوداني جوة الطبل. حاجة جميلة. بس نكتب سواب بس نتصدق بس ندخل بروح جميلة. روح ايمانية ايدهم بروح منه اللهم امدنا بمدد من عندك. اللهم ايدنا بروح منك في رمضان. اللهم اجعلنا من الفائزين برمضان - 00:17:14

اللهم اجعلنا من الفائزين بليلة القدر. اللهم اجعل رمضان هذا خير رمضان مر علينا في حياتنا. يا رب اللهم حقق فيه مما يرضيك امالنا. اللهم كن معها فيه. كن سمعنا وبصرنا يوم القيمة. ده دي ساعة في اي - 00:17:34

يوم عادي نعوض على ايديينا من الندم على انها ضاعت من غير ذكر لله. يوم القيمة اومال الساعة من ساعات رمضان جاهزين يا جماعة؟ جاهزين للمعركة؟ يلا يا اخوانا احنا دلوقتي في التسخينات النهائية والتدريبات النهائية والاستعدادات النهائية. شوية بقى تجديد نفسي كده. اللي عايزة يتفسح الوقت يتفسح يا جماعة. اللي عايزة يفسح - 00:17:54

نفسه وينزل كده يفسح مراته وولاده ويأكل كوييس ويشرب كوييس يعني بصوا لازم ندخل مساكننا حلو برضو. لازم ندخل جسمنا سليم بقى يعني عايزة ينزل يروح مرة جيم ولا مرتين يجري كده شوية لياقة بدنية كده. قبل رمضان يعني استعداد من كافة الوجوه. حتى استعداد بتحويش الفلوس - 00:18:14

اللي احنا يعني انا كنت بقول لزوجتي من ايامي هي نصيحة دكتور عبدالرحمن الصاوي اصلا يعني. بس انا كنت بقول لزوجتي هاتي لنا شوية تمر بقى قسميهم كده ونجيب بقى ايه يعني اي حاجة - [00:18:34](#)

كده ايه نحطها يعني ايه نشق التمر ونحطها جواه كده الواحد كل يوم ياخذ كبسة ينزل يوزع على الناس وهو ماشي في الشارع
كده بازن الله حتى لو هتحط فول سوداني جوة - [00:18:44](#)

حاجة جميلة بس نكتب سواب بس نتصدق يوم القيمة. ده دي ساعة في اي يوم عادي نعرض على ايدينا من التدم على انها ضاعت
من غير ذكر لله. يوم القيمة - [00:18:54](#)

امال الساعة من ساعات رمضان؟ جاهزين يا جماعة؟ جاهزين للمعركة؟ يلا يا اخوانا احنا الوقت في التسخينات النهائية والتدريبات
النهائية والاستعدادات النهائية شوية بقى تجديد نفسي كده. اللي عايزة يتفسح الوقت يتفسح يا جماعة. اللي عايزة يفسح نفسه وينزل
كده يفسح مراته وولاده. ويأكل كوييس ويشرب كوييس - [00:19:04](#)

يعني بصوا لازم ندخل مساكننا حلو برضو. لازم ندخل جسمنا سليم. اللي بقى يعني عايزة ينزل يروح مرة جيم ولا مرتين يجري كده
شوية لياقة بدنية كده قبل رمضان يعني استعداد من كافة الوجوه. حتى استعداد بتحويش الفلوس اللي احنا يعني انا كنت بقول
لزوجتي من ايامي هي نصيحة دكتور عبدالرحمن الصاوي اصلا يعني - [00:19:24](#)

بس انا كنت بقول لزوجتي هاتي لنا شوية تمر بقى قسميهم كده ونجيب بقى ايه يعني اي حاجة كده ايه آآ نحطها يعني ايه نشق
التمر ونحطها جواه كده كل واحد كل يوم ياخذ كبسة ينزل يوزع على الناس وهو ماشي في الشارع كده بازن الله حتى لو هتحط
فول سوداني جوة القبر. حاجة جميلة بس نكتب سواب بس نتصدق بس ندخل بروح جميلة - [00:19:44](#)
روح ايمانية ايدهم بروح منه. اللهم امدنا بمدد من عندك. اللهم ایدنا بروح منك - [00:20:04](#)