

ماراثون رمضان | #خطبة_جمعة | د. حازم شومان

حازم شومان

اما بعد اخواني واحبابي في الله حبيب الله محمد عليه الصلة والسلام قبل بداية غزوة بدر بدقائق وكل واحد من الصحابة مشغول في حال من الاحوال. واحد بيصلح سلاحة واحد بيأكل تمرات يستعد ويتقوى بها. واحد جالس بيصلّي وفجأة النبي عليه الصلة -

00:00:01

والسلام يهتف فيهم. قوموا الى جنة عرضها السماوات والارض. كلمة البدء وضربة البدء في غزوة بدر. كانت كلمة قوت الى جنة عرضها السماوات والارض. كل اللي في ايده حاجة رمى اللي في ايده وقام الى الجنة. انا جاي النهاردة عشان اقول لنا كلنا -

00:00:21

قوموا الى جنة عرضها السماوات والارض. قوموا الى رمضان. قوموا الى اعظم فرصة للمغفرة والعتق من النار. يا اخواني في الله في لحظات لا تحتمل ان محمولك يفصل شحن فيها. لو انت على طريق سريع والعربية عطلت بك وكلنا جربنا اللحظة دي - 00:00:41 جربنا ان كاوتتش هيحصل فيها مشكلة ولا حاجة في العربية يحصل فيها مشكلة. وانت على طريق سريع. لو انت المحمول بتاعك ساعتها فصل شحن معرفتك تتصل بحد يغطيك بازن الله. في الموقف ده بيقى انت وضعك ايه؟ تخيل معى كده ربنا يحفظنا لو واحد اتحكم عليه باشغال - 00:01:01

مؤبدة خمسة وعشرين سنة. الرجل ده يدفعكم عشان يطلع من الورطة اللي هو فيها. يدفعكم؟ انا عايزك تتخيل ربنا يعافينا جميعاً لو وانت اتحططيت في الموقف ده تدفعكم؟ لو انت معك مليون جنيه تدفع منهمكم؟ لو معك مليار تدفعكم؟ لو معك تريليون دولار تدفع منهمكم - 00:01:21

عشان تطلع من خمسة وعشرين سنة اشغال شاقة. انا عايز اقول لك ان مثقال ذرة من ايمان. مثقال ذرة من نور الایمان في قلبك ينجيك من الخلود في جهنم. مش ينجيك من خمسة وعشرين سنة اشغال شقة مؤبدة في سجن من سجون الدنيا. وقد جتنا الى مجمع الایمان - 00:01:41

في رمضان كل اعمال الایمان ربنا جمعها لك في شهر واحد. يعني سوبر كوليكتشن مجمع ايماني رهيب سمي رمضان في كل اعمال الایمان اللي مثقال ذرة واحدة منه بس تنجيك من الخلود في جهنم. عشان كده لازم بازن الله نفوز برمضان بازن الله - 00:02:01 مسألة حياة او موت دي مسألة تكون او لا تكون. لازم نفوز برمضان. طب نفوز برمضان ازاي؟ لازم نفهم رمضان. ما هو انت لو مش فاهم رمضان هتفوز به ازاي - 00:02:21

لازم تبقي فاهم ايه هو رمضان. رمضان يا جماعة ما هو اش مسابقة مبت متر. مسابقات المية متر. عشان كده بعض الملتحمين والمتحمسين بيحسرون رمضان لانه بيتعامل معه بفكرا مسابقة المية متر. مسابقة المية متر العداء السانية الاولى هي اللي بتحدد مين اللي هيفوز فيها - 00:02:31

قوه الطلعة هي اللي بتحدد مين اللي هيفوز فيها. انما رمضان مش مسابقة مية متر. بتقوم من اولها لآخرها واحدها هرولة. رمضان ده ماراثون رمضان ده ماراثون في عشر اوائل وفيه عشر اواسط وفيه عشر اوآخر. كتير بيقع في الاواسط ليه؟ لانه مش فاهم ان رمضان ماراثون. دخل من اولها - 00:02:51

هرولة وكتير بيقع في الاول وكتير بيقع بعد يومين. وكثير بيخرج من رمضان زعلان. وحساس ان مش هو ده. ربنا يعوض علي بقى في رمضان اللي بعده. ليه؟ لانه مش فاهم ان رمضان ماراثون. الماراثون له فكر. بيقول لك الماراثون ده بيقول لك الماراثون ده اتنين

واربعين - 00:03:11

الكيلو مية خمسة وتسعين متر. يعني ايه يعني يا عم انت بتهزرو معنا! ومية خمسة وتسعين متر واتنين يقول لك كل متر له هدف وكل متر له تأثير على صحتك. يقول لك الماراثون ده اساسا مش اختبار انت بتجري ولا لا. ده اختبار للقدرة على المواصلة والاستمرار - 00:03:31

ويبيقول لك بيقوي جدا صحة القلب. وبينمي مهارات ما تنموش في غيره. من المسابقات اللي هي جري من اولها لآخرها. الماراثون ده يا جماعة له فكر وبما ان رمضان ماراثون لازم نفهم فكر رمضان عشان خطط له صح. ازاي لو ما خططتش لجنة عرضها السماوات والارض هتخطط ليه - 00:03:51

لو ما خططتش لاعظم فرصة تغيير في حياتك كلها هتخطط ليه؟ لو ما خططتش لتسعين شيك على بياض. تسعين دعوة مستجابة ربنا ضمنهم لك باذن الله القريب المجيب. هتخطط ليه؟ لو ما خططتش لستين فرصة للعتق من النار مش العتق من سجن من سجون الدنيا - 00:04:11

ولا العتق من اه من حبل اعدام العتق من جهنم هتخطط ليه؟ لو ما خططتش لليلة بقرين من الزمان. الرسول عليه النبي عليه الصلاة والسلام قال من حرم خيرها فقد حرم الخير كله ولا يحرم خيرها الا محروم. هتخطط ليه؟ لو ما خططتش - 00:04:31 في الليلة قد عشرين عمر من عمرك صافي عشرين عمر من عمرك. هتخطط ليه؟ لو ما خططتش لتنزل ما لك الملك كل ليلة تلت كان الليل مش طولت الليل زي باقي السنة. كما صاح الشیخ الالباني رحمه الله في رمضان ان الله يتنزل في ليل رمضان في الثلاثين الاخير - 00:04:51

من الليل هتخطط ليه؟ يبقى عايزين نفهم رمضان عشان خطط لرمضان. رمضان ماراثون يا جماعة. والماراثون ده له فن. واللي مش هيفهم فن الماراثون مش هيقدر ان هو يفوز فيه. ناس كتير بتدخل الماراثون وبتقف في النص تلقي في اول الماراثون كل الوف دخلة مع حاجة جميلة بقى. هنجرى اثنين - 00:05:11

واربعين كيلو هيه الوف مؤلفة دخلة تبص لنهاية المارازون اللي كان من قليل جدا. ناس تعبت في النص وناس وقعت في النص وناس اجيست في النص ونفسی يئست في النص وناس وتلقي اللي في الاخر قليل. يبقى عشان كده علماء الرياضة اتكلموا عن موضوع الماراثون ده تعمل فيه ايه؟ تعالوا يا جماعة - 00:05:31

اما نفهم مرض في رمضان ناخده ازاي؟ اول حاجة الاستعداد الروحي. اول حاجة انت مستعد روحانيا لرمضان؟ اني لاجد ريح يوسف ولما فصلت العير قال ابوهم اني لاجد ريح يوسف. انت داخل مشتاق ولا ما انتاش مشتاق لرمضان. عندك اشواق حقيقة روحك بدأت تتحرك - 00:05:51

بدأت وانت صائم في شعبان وقبل الفطار وتلقي ازاعة القرآن شغالة على القراءة تقول ياه ده نسائم رمضان امتي رمضان بيجي بقى وحقيقي مش يبقى مجرد نسائم. عشان كده الكلمة المؤلمة بتاعة سيدنا عمر بن الخطاب وهو بيحج فالحجاج كانوا كتير قوي معه - 00:06:11

فقال كلمة مؤلمة ومخيفة ومرعبة. فقال الركب كثير. وال حاج قليل الناس كتير ولكن اللي فاهم حج حق وحقيقي. وقلبه بيلبى قبل لسانه قليل جدا. فهكذا يا اخواني الممسك كثير. والصائب قليل. اللي بجد قلبه صائم. اللي بجد نفسه محلقة مع الله في الصيام. اللي بجد في - 00:06:31

فاهم رمضان قليل. للأسف الشديد واكبر دليل اول ليلة في العيد. اللي بتبيين لك ان معسکر التلائين يوم في رمضان وماراثون رمضان بعد في اول مشكلة بعده حصل ما نرى في اول ليلة في العيد في الامة. رقم واحد الاستعداد الروحي لرمضان الماراثون بتاع رمضان. رقم - 00:07:01

الاتنين والنقطة دي بيركز عليها علماء الرياضة جدا جدا وبتوع الكلام في فن الماراثون. يقول لك الاستعداد النفسي. الاستعداد النفسي للماراثون. الاستعداد النفسي للماراثون يعني ايه؟ يقول لك ان الماراثون ده انت بتبذل فيه مجهود كبير جدا بدني. فما ينفعش يبقى

فيه اي ضغط نفسي عليك. ما تحملش نفسك - 00:07:21

ضغوطات نفسية وعصبية انت ما انتش حملها هتضاعف لك بذك كذلك رمضان. رمضان لازم استعداد نفسي. انت الوقتي لازم تركز. انت عايز ايه ما ينفعش يكون عندك مشاكل في بيتك مع مراتك ولا مع اخواتك. ولا مع والدك ولا مع جيرانك ولا مع ارحامك. ولا مع اصحابك ما ينفعش. لازم - 00:07:41

تصالح الجميع لا يدخل الجنة قاطع. اللي بيقطع رحمه ممنوع من دخول الجنة ولو صلى عشر رمضانات. حتى يأذن سبحانه وتعالى والله لا يؤمن والله لا يؤمن من لا يؤمن جاره بوائقه. ما ينفعش مشاكل مع جيرانك. وتبقى انت خلص نفسك - 00:08:01

نفسك من كل الضغوط. خلص نفسك من كل المشاكل اللي هتعيق نفسيتك عن التركيز مع رمضان. لازم تركز في حاجة واحدة. لأن الحاجة دي كبيرة ومحتجة شهود لا يتشتت في اي شيء ثاني. ما ينفعش انك انت تبقى بينك وبين بيتك مشاكل. هتدخل رمضان ازاى؟ هيبقى فيه ضغط نفسي - 00:08:21

وعصب عشان كده الشيطان في شعبان بيحاول يوغل في مشكلة في بيتك مع والدك ووالدتك مع مراتك مع ولادك مع اخواتك ليه؟ عشان رمضان بيقى انت نفسيا اتمكن ما تعرفش انك تنطلق فيه. كثير من الملتزمين يا جماعة هو العبادة بتاعته في وادي والمعاملات بتاعته في وادي. عارفين ليه؟ مش لان - 00:08:41

ضعف الدين في الاخلاق. لانه منعزل عن الدنيا. مش فاهم دنيا. والانبياء كانوا اساتذة في فهم الدنيا زي ما هم اساتذة في فهم الآخرة. وصحابة الرسول عليه الصلاة والسلام كانوا - 00:09:01

في التجارة. ابو بكر لما طلع ما له اربع مرات. جماله منين؟ ما هو بالتجارة. النبي عليه الصلاة والسلام ربنا ما استعملوش وهو عنده عشرين سنة. رغم ان ده النشاط وقمة الفدائية وقمة التضحية. الواحد عنده عشرين سنة يقدر يدي. ربنا استعمله عند الأربعين. ليه؟ رغم ان الأربعين بتبدأ الصحة - 00:09:11

تقل شوية. استعمله عند الأربعين ليه؟ عشرين سنة ربنا بيجهزه في المعاملات والاخلاق قبل ما يجهزه في العبادة. ربنا بيربيه على فهم الحياة والنضج في التعامل قبل ما يربيه على قيام الليل. يعني ربنا ربا بالتجارة قبل ما يربيه تقوم الليل الا قليلا - 00:09:31 فالانسان اللي بيقى منعزل اول ما بيجي يتعامل مع الناس. لان هو مش فاهم ازاى بيقى ناجح في دينه ودنيته. بيجي يتعامل مع الناس. الناس كلها تتصدم في ضعف النضج بتاعه مش في ضعف الدين في ضعف النضج. عشان كده لازم الاستعداد النفسي في رمضان تكون انسان فاهم ازاى تتعامل مع كل اللي - 00:09:51

تكتب كل القلوب اللي حواليك. لانك انت رمز وعنوان للتدين وللدين في المجتمع. تبقى انسان بجد كل العلاقات اللي معك في حالة من المصحف والسلام. ثلاثة بعد الاستعداد الروحي لماراثون رمضان. والاستعداد النفسي لماراثون رمضان. الاستعداد الجد بقى. اللي هو الاستعداد البدني - 00:10:11

لرمضان يقول لك في الماراثونات انك انت لازم تكون كاشف على قلبك كوييس اوبي. اصل انت هتجري اتنين واربعين كيلو ومية خمسة وتسعين متر. لازم تكون كاشف على صحة قلبك كوييس جدا. انت كشفت عن قلبك قبل رمضان؟ كشفت على قلبك؟ شفت منسوب الایمان في قلبك شكله ايه؟ معك وقود عشان تقطع - 00:10:31

الرحلة دي بالعربية ولا العربية مشطبة بنزين. شاحن ايمان قلبي. ما هو المعاصي عاملة زي النهر. ومنسوب الایمان عامل زي السد طول ما منسوب الایمان عالي المعاصي ما بتعديش. اول ما تلاقي نفسك بدأت تفكير في الدنيا وتفكير في المعاصي. وتفكير في الشهوات وتقع. اعرف ان منسوب الایمان - 00:10:51

قال لي اعرف ان السد قل مهم بقلبك ولا اأ. ان الذين امنوا وعملوا الصالحات يهديهم ربهم بایمانهم. انت بتفضل تتبع عشان الایمان فترة بتفضل تجاهد عشان تحصل الایمان بدرس تسمعه. بدرس في المسجد تحضره. بمقاطع ايمانية على النت تسمعها. بركتين - 00:11:11

صلیهم و تجاهد فيهم في الدعاء قدر من القرآن تقرأه بقلبك بجلسة ذكر تعاملها في خلوة لا يراك فيها احد. بجلسة صحي في قيام ليل بصيام يوم بتفضل تجاهد في تحصيل الايمان. واول ما منسوب الايمان بيعلى ايمانك هو اللي بي Shirley. ايمانك بيبقى لجوجل ارس بتاعك - 00:11:31

ايمانك بيبقى هو القائد لك. هو اللي بيخليلك بعد كده خفيف في كل حاجة. فانت بتتعجب في تحصين الايمان فترة وهو اللي بيذكر بقية عمرك يهدىهم ربهم بایمانهم وكفى. انك انت تدرك قيمة الايمان بهذا المفهوم. يبقى جهزت قلبك ولا ؟ كشفت على قلبك - 00:11:51

قبل رمضان ولا قبل الماراثون ده يقول لك برضو في الاستعداد الجد لازم تشووف عضلاتك. ما هو انت لو جا لك شد في اي عضلة من الخمسين عضلة اللي في جسمك هتوقها - 00:12:11

فانت لازم تشووف عضلاتك. عشان كده ليه النبي عليه الصلوة والسلام كان بيصوم شعبان كله او شعبان الا قليلا؟ ما انت بتتجهز عضلاتك بقى. ما هو الموضوع برضو فيه انت لازم تفهم انت علاقتك ايه بالقرآن. علاقتك ايه؟ علاقتك ايه بالعبادة؟ عشان كده ليه رفع الاعمال ربنا جعله في شعبان؟ طب ما كان ممكن في اي - 00:12:21

شهر ثاني غير الشهر اللي قبل رمضان. لانك لما بتعرف ان اعمالك ترفع بالذات في الايام الجاية دي. اخطر ايام متوقع فيها رفع الاعمال بتجاهد انك قفل صحيفتك صح انت تختم صحيفتك بارجى عمل تتوقع ان يرضى الله عنك به. المفروض العشر تيام الباقيين - 00:12:41

شعبان دول كل واحد فيينا مرکز في ارجى عمل. الالاساسيات طبعا صلاة الجمعة وتكبيرة الاحرام الالاساسيات. زائد ايه ارجى عمل بقى؟ النبي عليه الصلوة حسام كان ارجى عمل عنده الصيام والقيام. فصام شعبان كله وقام الليل بتاعه. ليه؟ ده ارجى عمل. انت ارجى عمل عندك ايه؟ مش عشان رمضان الوقتي - 00:13:01

عشان رفع اعمال السنة اللي فاتت. رمضان اللي فات لا يقل اهمية عن رمضان اللي جاي. رمضان اللي فات هيترفع. الايام اللي جاية دي عشان كده العلماء قالوا ايه قيمة ليلة النصف من شعبان؟ قال لك المغفرة قبل رفع الاعمال. عشان ما تطلع صحيفتك وحشة بزنوب حداشر شهر كاملة. لربنا او - 00:13:21

انتاشر شهر كاملة لربنا قلبك بقى له حداشر شهر قاعد يتغزى على الدنيا. هتعرف تفطمه الوقتي ولا ؟ عضلاتك دي مش مستعدة ولا انت ما انتش مستعد؟ عشان كده رفع الاعمال في شعبان ليه؟ عشان تجتهد في العبادة، فييجي رمضان وانت مسخن. فييجي رمضان وعضلاتك - 00:13:41

فييجي رمضان وانت في غاية الاستعداد وعشان ربنا يقول لك ان رمضان ده بداية جديدة لسنة جديدة تكليفية وصفحة جديدة مع رب العالمين فتدخل بنفس مفتوحة مهما كان الماضي بتاعك بداية جديدة اهي لك. وصفحة جديدة مع الله. سبحانه وتعالى. جاهز ولاما انتش جاهز؟ جاهز - 00:14:01

الرسول عليه الصلوة والسلام يقول اقرأوا سورة البقرة فان اخذها بركة تملئ حياتك بركة لو قريتها. وتركها حسرة يوم القيمة اما تشووف اللي قرأها خد ثواب ايه؟ تتحسر انك ما قرتهاش كتير. اسمع بقى الكلمة ولا يستطيعها البطلة. يعني ايه ولا يستطيعها البطلة؟ كتير عارف - 00:14:21

ان البطل يعني السحرة فيه معنى تاني. غير ان سورة البقرة بتقى من السحر. البطلة اللي هم الكسالى لا يستطيعوها البطلة. فيه حاجات في الدين اللي عنده علو اللي ما عندهش علو همة مش هيقدر يعملها. رمضان عايز علو همة. ولازم يبقى عندك علو همة من شعبان لان شعبان هو القنطرة لرمضان - 00:14:41

اربعة في فن الفوز بماراثون رمضان. رقم اربعة بيقول لك ان الماراثون ده اساسا هو اختبار لقوه التحمل يعني ايه؟ يعني مش اختبار لقوه العضلات بس. اختبار لمين اللي هيتحمل للنهاية؟ ومين اللي هيصل للنهاية؟ ودي نقطة خطيرة - 00:15:01 جدا انت هتتحمل ليه؟ ناس كتير او ي بتقى في العشرة الاواسط وكل ده عارفين الكلام ده. وتسعة وتسعين في المية مننا من دول

اصلا وناس كتير من اول تلات اربع تيام بتنام وبتيجي في العشرة الاواخر. وبتوع العشرة الاواخر دول اللي هم ما فاقوش غير العشرة الاواخر. غالبا بيبقى لهم وقفات صعبة - 00:15:21

ممك يوم بعد العشاء يقول لك اريح شوية يقوم صاحي على الفجر في ليلة وترية. ليه؟ ما هو اصل يا اخواننا ليلة القدر ما هياش خبطة. ما هيش ضربة حظ. ليلة القدر دي محصلة - 00:15:41

مجهود فاللي ما بدأش من الاول صاحي في الماراثون ده هييجي يقفله في النهاية صح ازاي؟ عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام علق جوائز ماراثون رمضان علق جوائز رمضان مش على خبطة في رمضان. امال على ايه؟ على انك انت تكمل الماراثون للنهاية. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من - 00:15:51

صام ايه؟ رمضان ايمانا واحتسابا غفر له. من قام ايه؟ رمضان ايمانا واحتسابا غفر له. طب من قام ليلة القدر ايمانا واحتسابا غفر له. ما هو ليلة القدر دي مش خطة حظ. ليلة القدر دي محصلة رمضان. والا ليه النبي عليه الصلاة والسلام كان يعترض؟ يعترض عشان الاعتكاف - 00:16:11

يبقى انت ما انتاش عارف ليه الاعتكاف اصلا. الاعتكاف حكمته الاساسية ليلة القدر. الفوز بليلة القدر. الله! طب والنبي عليه الصلاة والسلام لما هو عايز ليلة القدر ما كان يعترض في - 00:16:31

الليالي الوترية وبس. يبقى انت ما انتاش فاهم ازاي ليلة القدر بيتفايز بها! يا ابني اللي ما لوش نهار ما لوش ليل! كان النبي يدخل بعد المغرب وخلاص. طب ليه كان بيقضى النهار - 00:16:41

ده هو رايح عشان ليلة يبقى كده النهار ما لوش دعوة. يقينا ليلة القدر ما بتجييش بالنهار. طب امال كان بيقعد بالنهار؟ لأن اللي ما لوش نهار ما لوش ليل. طب - 00:16:51

بيقعد في الزوجية ليه؟ لأن اللي ما هوش مستعد ومتربص مش هيقدر يدخل اول ما يتفتح الباب. مش هيعرف ما هياش ضربات يا جماعة لازم يبقى عندك حصن امان وحاجز امان عشان دينك. ده ليلة بقرن من الزمان يتعامل معها بالطريقة - 00:17:01
اللي امة بتعامل معها ديت يروح الشاب في ليلة سبعة وعشرين في التهجد مش في التراویح. في الدعاء مش في الصلاة يقف يدعى الحمد لله كل سنة وانتم طيبين نتقابل في دعاء تهجد. ليلة سبعة وعشرين في العشرة الاواخر من رمضان السنة اللي بعدها. ما هزا؟ ما هزا سفه - 00:17:21

ده سفه! ده اللي معاشق بـمليون جنيه والله! ويرمي في الارض! هزا اللي يتعامل مع ليلة القدر بهذه الطريقة اشد سفها من هزا انت بتعامل هو دوري الاندية العربية النادي اللي هيغزو بها ياخد مية مليون جنيه. يا ابني ده رمضان هتاخد ابواب الجنة التمانية. ابواب السماوات - 00:17:41

السبعة مفتوحة. ابواب الله يتنزل ثلثي الليل. ستين فرصة عتق من النار. تسعين دعوة مستجابة. عند كل نهار وعند كل فطر كيف نتعامل مع رمضان بهذا الامر يا اخواني يبقى رقم اربعة قوة التحمل لازم تفهم ان ماراثون - 00:18:01
رمضان ده اختبار لقوة التحمل فانت فاهم جوائز رمضان ولا اؤ؟ عشان تقدر تستحمل. عشان ما تجييش تقع في النص. النقطة الخامسة في الفوز بالماراثون والفوز برمضان النقطة الخامسة انت هتبذل مجهد كبير. اي حد فينا يا جماعة حتى المقصري هبيزل مجهد كتير كبير في رمضان حتى اللي - 00:18:21

ما عملش حاجة غير انه صام بس. هبيزل مجهد كبير في رمضان. نسأل الله العون والمدد والتسهيل. سبحانه وتعالى. تنزل مجهد كبير. او عى بقى بعد الماراثون دا كله وبعد التعب ده كله تضيعها لانك ما انتاش فاهم قواعد الماراثون. او ما انتاش فاهم بعض قواعد المخالفات اللي فيه. السنة دي جاهزين لك بشوية مسلسلات حلوة - 00:18:41

ثلاثين مسلسل مستينينك. هتعمل ايه؟ انك ان تفتحه تلجز. هتفتح عليه العوض. عارف زي بالزبط اما تقدر زهقان تقوم داخل على السوشیال ميديا اعمل اي حاجة اشوف اي مقطع سقاقي حتى او او ترفيهي مباح حتى على الفيس على اليوتيوب تللاقي لو انت ما عملتش معصية وده شيء صعب جدا - 00:19:01

على السوشيال ميديا لو انت عينيك ما وقعتش على حرام وما وقعتش على حاجة تشير شهوتك. انت بتلاقي ساعة ضاعت منك ما انتاش عارف راحت في ايه. تيجي في الآخر طب هو انا استفدت ايه؟ ما فيش حاجة. ايه المعلومة اللي خرجت بها؟ ما فيش حاجة. ايه الحاجة اللي اتغيرت في؟ ما فيش حاجة. طب الزهقان راح؟ ما راحش - 00:19:21

بالعكس زاد. هو كده يا اخواني في الله. خد بالك مسلسلات رمضان سياستك معها ايه من دلوقتني؟ لازم من دلوقتني هي دي الحاجة هي دي ان الذهب بتاعة رمضان. هي دي خطافة الرجال بتاعة رمضان بتختطف الرجال العابدين. وبتختطف النساء العابدات من بيوت الله - 00:19:41

الي امام المسلسلات. هو ده الحرامي اللي واقف على الكاشير. انت قاعد تبيع في الموسم ومتهياً لك انك هتبقى مليونير بعده. وتهتسد كل الديون اللي ومقعد على الكاشير بتاع الخزنة حرامي. بدل ما بيحط الفلوس في الخزنة بتاعتك بيحطها في جيبه. دي السقب اللي في شوال الحسنات بتاع رمضان. خد - 00:20:01

ما لك؟ خد بالك لازم بيقى عندك سياسة واضحة مع المسلسلات. مع السوشيال ميديا. هتعمل ايه؟ اقفل احسن. طب ما في دروس رمضان يا عم وفيه دعاء بيعملوه دروس رمضان. والله لو انت تؤمن انك انت داخل وما فيش اي حاجة يمين ولا شمال. تتشنح وتخرج ماشي. طب انا مش امن ولسه - 00:20:21

عزيزتي على قدي يا عم ابقى اسمعها بعد رمضان. انطلق انطلق وربنا يفتح عليك. عشان كده يا اخواني في الله اووعي تخالف القواعد اووعي يكون في رمضان عبادتك في وادي ومعاملاتك في وادي. الخناقات في رمضان بتزيد. وبالذات قبل الفطار ممكن تلاقي واحد ضرب واحد بضرية قاتلة ولا - 00:20:41

ولا ايه يا عم في ايه التوحش ده؟ يقول لك صايمين وما فيش سجاير وما شربناش شهوة. يا عم فيين رمضان عمل ايه في روحك يا اخي! يا اخي انما الحلم - 00:21:01
تحلم. يا اخي جاهد نفسك. ولو عرفت اصل انا اصلا نرفس لوحدي. انا مش رمضان اللي خلاني كده. يا اخي ما النرفس بتاعتك دي. لما جاهدوا وتقللوا خمسين في المية بسبب رمضان. بيقى انت فزت من رمضان. انما كل مرة بنخرج من رمضان بحسنات مش بصفات. والسواب على الصفات - 00:21:11

السواب العظيم على الصفات مش بس على الحسنات. من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة ان يدع طعامه وشرابه. لو صفر ما اتغيرتش الحسنات مش هتعمل لك حاجة. الحسنات اللي بتغير الصفات دي اعظم حاجة تقبل عند الله. كده خمس حاجات في ماراثون - 00:21:31

رمضان ستة القاعدة الستة يقول لك في الماراثون حاجة ممكن تكون ما تاخدش بالك منها في الدنيا بس يقول لك في الماراثون دي مهمة جدا. ما فيش فيها هزار. وما ينفع - 00:21:51

ما ينفعش ان احنا يعني يقول لك ايه خد بالك راحة الجسم تبدأ من القدمين والبس جزمة كويسة وخفيفة عشان تمشي. الكلام ده كلنا بنتجاهله او معزمنا بغير وعي بنتجاهله وطبعا اللي هي عمل كده ابتجاء يعني الحفاز على صحته لاجل الاستعانة على طاعة ربنا. ده انسان مأجور. ولكن في الماراثون بيقول لك ما ينفعش تلبس اي حزام - 00:22:01

لازم الحزاء يكون راضي خفيف. وما تاكلش وتشرب قبل الماراثون. لازم تبقى داخل خفيف. اووعي تدخل تقيل. اووعي تدخل رمضان تقيل. اووعي اول رمضان لازمة. رمضان بقى ازمة يا جماعة. ازمة في المجتمع. ازمة آهنجيب فلوس العزومات منين؟ هو انت لازم تعمل - 00:22:21

عشرين صنف عشان تعزم قرایبك في اول يوم في رمضان ولا تعزم ارحامك؟ ما هو هتبقى فضيحة. والله الواحد بيعجب من الاعلام بتاعنا. هذا الاعلام الاجرامي اللي بدل ما يعالج الطياع القاتلة المخربة عند الشعب عندنا زي طبع المنزرة والمزهرة اللي خرب الجواز - 00:22:41

قوه الطلاق وخرب مفاهيم الناس في دلوقتني ما فيش حد بيذور حد ليه؟ ما انا عشان ازوره لازم يجيب هدية وعشان اجيب هدية

شكلي هيبي وحش لو مش هيضيع - 00:23:01

قيمة وانا ما عبيش فلوس ان هي قيمة فانا مش ازور فكل واحد قاعد في بيته. ايه ده! هو احنا وصلنا للدرجة دي! فين يا اخوي؟
انت المنظرة ما تحاولش رمضان لازمة. الياميش بقى ازمة ازمة الياميš. تنوع الاصناف في السحور والفطار بقى ازمة. ازمة ميزانية
رمضان. الناس بتحوش - 00:23:11

لرمضان عشان تعرف تعزم عزومة. ازاي؟ ازمة العزومة وازمة الزيارات بالزات في رمضان. ولازم بقى ازمة لبس العيد. كثير من
بيوت المسلمين الان في ازمة مالية. في والله انا اعرف ناس والله يا اخوانى واقتصاديا كويسيں - 00:23:31
بيشحتوا الوقتي هدوم العيد لولادهم. اقتصاديا الناس مستوره جدا. وربنا كافيهها جدا. ولكن عند ازمة لبس العيد لازم نجيبيه من قبل
رمضان. بيتسلوا من الناس لبس العيد. بقى لبس العيد ازمة. بقى رمضان ازمة بدل ما رمضان. هو قال - 00:23:51
الله عز وجل وما انا من المتكلفين. يا عمي بقى الغرب بيطبق وما انا من المتكلفين. والامة اللي ربنا انزلها عليهم هم اللي ما
بيطبقواهاش واحد صاحبي سافر الصين بيقول آآ فلقيت اول ما طلعننا الصبح بقى في قاعد مع التجار اللي راح بقى يتاجر معهم
بيقول قام - 00:24:11

وبدأوا يسخنوا الماية. وبعد كده قاموا صبين الماية في الكوبائيات. فيبيقول فانا كل ده قاعد مستني يقينا بقى الصين بقى عندهم بقى
ايه اي بقى فتلة حطوها هتبقى بقى حاجة خطيرة بقى. او هيحطوا الشاي. بيقولوا لها انت استني. وكله بدأ يشرب في الماية. هو في
ايه يا جماعة؟ صحيا احسن حاجة تعملاها الصبح تشرب كوباية ماية - 00:24:31

سخنة شوية او دافية شوية تنضلك بطنك زبطة لك حركة الجهاز الهضمي وتشيل البكتيريا اللي موجودة هو ايه ده! ناس بسيطة هو
شف العملي ايه! بيشوف الصح ايه! احنا بقى اللي دينا بيقول لنا وما انا من المتكلفين بقينا امة التخلف - 00:24:51
بقينا اكتر ناس متكلفة ما ليس في حقيقتها. بتعزم عزومة فوق طاقتكم المالية خمس مرات. بتلبس ولادك لبس في بعيد فوق طاقتكم
المالية خمس مرات. بتزهق قدام بتجهز بنتك وبتطلب لبنتك شبكة فوق طاقتكم المالية خمس مرات - 00:25:11
بتطلب لبنتك عريض فوق طبقتك الاجتماعية خمس مرات. فيه ايه؟ هو الناس اين زهب الرضا واجعله ربى قضية وما انا من
المتكلفين قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما اتى على المؤمن شهر خير له من رمضان. وما اتى على المنافق شهر - 00:25:31
شهر له من رمضان. شف بقى الرسول بيقول لك من الف وربعية سنة رمضان ده حرب ما بين المؤمنين والمنافقين. المؤمن احسن
شهر له لانه اكتر شهر عبادة والمنافق اسوأ شهر فيه له لانه بيقعد بعد ازاي يضيع المؤمنين في رمضان على العبادة. وذلك لما يعد فيه
المؤمن - 00:25:51

من القوة للعبادة. مش من اليمين اراسيا وقمر الدين. انت ركز. ركز. ما تحولش رمضان البس كوتتش رياضي وانت طالع آآ الماراثون ما
تلبسليش بيادة جيش وانت طالع الماراثون. تموت نفسك وتتقل حركتك - 00:26:11
ما تنقلش الدنيا ادخل رمضان خفيف. ما تدخلش رمضان تقيل. ما تحولش رمضان لازمة مالية. اول ما يعدي الحمد لله عدى بسلام
لاتفرحنا حصل مشكلة ولا حصل حريقة في البيت عشان ما عرفتش اجيب هدوم عيني. رقم ستة اللياقة - 00:26:31
يقول لك لازم تدرس لياقتك كوييس جدا قبل اي ماراثون. لان مسألة اللياقة دي مهمه جدا. عندك لياقة ولا ما عندكش لياقة؟ عشان
تاخد كلمة لائق. انت عشان تدخل ماراسون لازم تاخد كلمة لائق انت لائق انت خدت لائق عشان رمضان يعني ايه لائق يعني؟ اكبر
مشكلة في رمضان يا جماعة. خدمات رمضان كلها - 00:26:50

اكبر صدمة في رمضان ان انا صايم. طب وبعدين؟ اقرا قرآن بقى قبل رمضان شهر القرآن. مش قادر دايخ. طب انزل اقعد في
المسجد قبل المغرب شوية يا عم وادعي ربنا ودايخ مش قادر. دايخ. طب جلسة الضحى دا صايم دا انا حاطط ايدي على قلبي اصلا
ازاي افضل معطش لحد الساعة سبعة لحد - 00:27:10
الفطار ييجي. فين اللياقة؟ يعني ايه اللياقة؟ يعني الكلام ده كله فيه ناس ما هييش مشاكل عندها. انا اعرف ناس بتلعب رياضة في
رمضان. كتير جدا وبيلعب رياضة في النهار - 00:27:30

رمضان ليه ؟ لأن هو اصلاً متدرّب على الصيام مع العبادة. فانت لازم في الأيام الباقيّة من شعبان تتدرب على إنك انت تصوم وانت صائم ماسك المصحف وانت صائم رايح وجاي. الموضوع ده صحيّاً ليس فيه أي مشكلة. الدكّاترة اصلاً والاطباء في العالم كله بيتكلّموا. لو الانسان ما كلش خالص - 00:27:40

حاجة غريبة! يقول لك لو ما كلش خالص قاعدين يتتكلّموا لحد اليوم العشرين والثلاثين ان ولا يحصل له حاجة. ويقعد يوصف لك بقى ايه اللي بيحصل في الجسم وازاي ان جسمك ده مليان - 00:28:00

خازن وان المخازن دي بتستهلك امتنى وبعد تلات تيام بيستهلك ايه وبعد اسبوع بيستهلك ايه انت ما تخافشي بلاش وسوسه ما تقلقش رينا ما ليش خير بفضل الله سبحانه وتعالى. رينا مالي جسمك خير. فين اللياقة؟ احسن حاجة تدرب بها اللياقة لرمضان وايه اللي هيحصل صدمات رمضان؟ صدمة - 00:28:10

مش قادر اعبد وانا صائم. صدمة كانما يساقون الى التراویح وهم ينظرون. رائج التراویح كأنه راح يموت مش قادر. ما هو ما انا بطلب بخمسة كده اكل هينزل يصلّي ازاي؟ صدمة واقف في التراویح زيه زي عمود المسجد اللي جنبه ما هوش مركز في ولا كلمة. صدمة تهجد ميدي يا عم انا خلاص على اللي حتة تصلي - 00:28:30

اصلاً مش قادر تهجد مين يا عم المفروض تهجد من اول يوم في رمضان. شد حيلك ده شهر يا عم. ده ماراتون ويعدي وتفوز بالجوائز العظمى خد بالك خد بالك اللياقة. بعد كده رقم تمانية في فن ماراتون رمضان. رقم تمانية قال لك انت لازم تكون - 00:28:50 كويس اوّي قبل الماراتونات. مش قبله يعني قبله ساعة. قبله يعني الفترة اللي قبله. يعني ما يعادل شعبان لازم تكون متغّزي. لازم تكون واكل. لازم تكون مشحون لازم يكون جزيئات الایه تي بي مالية جسمك مشحون ايه تي بي عشان تقدر يا ابني عشان تقدر تبذل المجهود ده لازم تكون - 00:29:10

انت مشحون انت مشحون لرمضان هقول لكم حاجة يا اخواني. لو طلعت اي واحد منكم دلوقتي. قلت له تعرف مكانى. كلامي عن رمضان. هيقول ايه؟ رمضان عظيم. كلمنا عن قل لي يا ابني كلام تفصيلي. قل لي يعني ايه يا باغي الخير اقبل ويا باغي الشر اقصر. قل لي احاديس النبي في رمضان. قل لي النبي عليه - 00:29:30

عليه الصلاة والسلام قال ايه عن رمضان؟ كلمني يا ابني عن رمضان. انا والله اعرف ان رمضان ده حاجة كبيرة اوّي ودعوات مستجابة وحاجات عظيمة اوّي. بس انا ما اعرفش اتكلّم عن رمضان لانك انت - 00:29:54

كما يقول الله عز وجل بل ادارك علمهم في الآخرة. يعني ايه ادارك علمهم في الآخرة؟ قالوا يعني عدم المعرفة التفصيلية بالدار الآخرة. يعني هو عارف ان في نار انما مش فاهم ايه النار دي اصلاً! ما قراش عنها. ما سمعش عنها ما سمعش دروس عنها. هو عارف ان فيه جنة بس الجنة دي عنده مسلا - 00:30:04

يعني حاجة حلوة يعني. شوية خضرة ومية هو مش فاهم معرفة تفصيلية. عارف ان في يوم قيامة. انما ما دراش خمسين الف سنة حساب واسئلة شكلها ايه؟ عارف القبر بس مش عارف اموره التفصيلية. هو احنا بنعمل في النهاية انه بقى انسان ضايع في الدين. النتيجة دي احنا بنعملها في رمضان. بل - 00:30:24

علمهم في رمضان. انت عارف ان رمضان مهم. انما انت ما انتش فعلاً دارس ايه هو رمضان. ما انتاش فعلاً فاهم رمضان ده بيعمل ايه. طب الكلام ده عالجه اسمع يا ابني عن رمضان. قادر تقرأ هات كتب عن رمضان واقرأ. كتب كتير جداً كتب دكتور خالد ابو شادي كتب آآ الشّيخ محمد يعقوب - 00:30:44

كتب كثير من الكتاب المعنيين بالتربيّة كتبوا كتب كثير عن رمضان هات يا عم كتب عن رمضان. طب انا مش آآ يعني موضوع الكتب والقراية اسمع اكتب كده رمضان على جوجل ودروس دعاء وهتلاقى كل الدعاء اللي رينا خلقهم في الدنيا عاملين دروس على رمضان. ما تسمع يا عم. اسمع - 00:31:04

افهم ادي لنفسك فرصة انك تسمع لك خمس سنت ساعات عن رمضان قبل ما رمضان بيجي. تقوم تدخل مشحون. تقوم تدخل عامل زي اللي متغّزي كده قبل ما ينزل الماراتون تدخل مشحون تدخل فاهم القضية. تدخل عندك سبع تمن احاديس كده خبطين في قلبك.

كل حديث منهم كل ما تيجي تمام يوم - 00:31:24

قومك يوم نفضك انما انت مش مدي لنفسك فرصة انك تتفاعل مع رمضان رمضان وخلاص. وفرحانين وخلاص عامل زي اللي نازل المباراة اول ما تيجي المباراة هنزل وهجري واول ما الجماهير تهتف هكسر الدنيا. يا ابني انت موهوب. الماراثونات ما هياش قضية حماس. الحماس لوحده ما بينجحش - 00:31:44

نصف الماراثونات بتوع الحماس دول بيقعوا من الاول. عشان كده احنا بنقع من الاول لازم تعرف عشان كده النبي عليه الصلة والسلام لما قال لك ان رمضان بيعرف لدرجة ايه ؟ لما جه واحد للنبي عليه الصلة والسلام عمرو ابن مرة الجهنمي بيقول رجل جهل النبي عليه الصلة والسلام فقال يا رسول الله ارأيت ان شهدت ان لا الله الا - 00:32:04

وانك رسول الله دي من اركان الاسلام واقمت الصلة. او وصليت الخمس واديت الزكاة. وصمت رمضان وقمنته. دي النافلة الوحيدة اللي اتكلم فيها رمضان. رمضان هيبقى صيام وقيام من من انا ؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم من الصديقين والشهداء - 00:32:24 رمضان بس يعني هو انسان عادي في كل السنة الفروض الخمسة الاركان الخمسة الا في رمضان انتفاض وصمت رمضان قمت فمن من انا ؟ من الصديقين والشهداء. رمضان بيعرفك لدرجة الصحابة. كمان الصحابة لما ام سليم ابو طلحة راح يحج - 00:32:48 سابها راحت للنبي تعيط. يا رسول الله قال لها اما علمت ان عمرة في رمضان كحجۃ معي معي. صحابة. حجۃ معي صحابي شف بقى مضاعفة الاعمال في رمضان قد ايه ؟ ان العمرة برة رمضان بعمره. العمرة في رمضان بحجۃ مع رسول الله صلى الله عليه وسلم -

00:33:08

يعني كم ضعف له ؟ يعني الحج ثوابه كم ضعف العمرة ؟ يعني الحج ده انت بتقعد لك سبع ثمان ايام ليل نهار نايم في الشارع. العمرة بساعتين الحج ده ثوابه قد ايه ؟ بالنسبة للعمرة. ومع النبي عليه الصلة والسلام ثواب انك تبقي صحابي له. ثواب ايه ؟ مضاعفة الاعمال في رمضان - 00:33:28

مونة لو قدرنا ندرك يعني ايه رمضان ؟ يبقى انت لما تسمع غير لما انت داخل كده آآاه والله لقيت مقطع كده على الفيس قمت سمعوا عن رمضان. يا راجل يا راجل اتق الله ! يا راجل حرام عليك ! لازم قبل رمضان تسمع لك تلات اربع دروس عن رمضان - 00:33:48 تلت اربع دروس من اللي هو الدرس اربعين دقيقة وخمسة واربعين دقيقة وستين اسمع اسمع كده واتغزى عشان تدخل رمضان وانت آآاه متغزى اه اقول قولي هذا واستغفر الله لي ولكم. الحمد لله وكفى. وصلة وسلاما على عباده الذين اصطفى. اللهم لك الحمد كله ولكل الملك كله. وبيك الخير كله - 00:34:08

واليك يرجع الامر كله. اللهم صل على عبده ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم. في الاولين والآخرين وفي كل وقت وحين. اما بعد اخواني واحبابي في الله رمضان واحد الاستعداد الروحي مشتاق ولا ؟ اتنين الاستعداد النفسي. او عى تدخل نفسك في مشاكل، او عى تدخل نفسك في ضغوطات نفسية وعصبية - 00:34:28

بسbib مشاكل في بيتك رح صالح مراتك روح صالح ولادك. رح صالح اخواتك رح صالح الدنيا كلها. افرش سجادة من السلام كده في طريقك الى رمضان. ثلاثة استعداد الجد. كشفت على قلبك قبل رمضان ولا ؟ منسوب الایمان في قلبك شكله ايه ؟ شوية عبادة. سخن الدنيا شوية. عضلاتك - 00:34:48

جاهزة لرمضان ولا مش جاهزة للماراثون ؟ بتاع رمضان. بتصوم زي النبي عليه الصلة والسلام في شعبان ؟ مسكت المصحف وقرأت ولا تستطيعوها البطة. ما تباقاش في شعبان ولا رمضان. ما تباقاش كساماتي. ما تباقاش كلامنجي. قم واشتغل. قم واشتغل كده وزود اللياقة بتاعتكم. اربعة - 00:35:08

اه او عى تضيع سواب الماراثون الرمضاني بشوية مخالفات. خد بالك من المسلسلات. خد بالك من الخناقات. واصل انا نرفض ومش خد بالك ان عبادتك في وادي واحلاقك ومعاملاتك في وادي. خد بالك من جداول العنتيرية في رمضان. رمضان مش مسابقة - 00:35:28

متر حبيبي رمضان ماراثون له فكر تاني. هاقوله لك الوقت بازن الله. رقم خمسة خد بالك ان الماراثون بتاع رمضان عايز قوة تحمل

عشان يبقى عندك قوة تحمل في رمضان لازم تبقى عارف جوايز رمضان كويس. عشان تقدر لأن الجايزه بتاعة الماراثون اللي هيكمي
للنهاية. مش اللي خطف - 00:35:48

في النص وخلاص. اللي هيكمي للنهاية. رقم ستة. خد بالك من الحزاء الرياضي الخفيف. وانك ما تنقلش نفسك بالأكل والشرب قبل
الماراتون على طول. ادخل رمضان خفيف. اوعي تحول رمضان لازمة دنيوية. تلهيک عن الدين وتلهيک عن العبادة. حرام عليك. خد
بالك خليک يقظ. ما الشيطان مش ربنا يكبه لك - 00:36:08

وانت تقوم مضيع رمضان انت من نفسك بنفسك بسبب انك انت ما نزلتش ويندوز سليم عن رمضان. وحولت رمضان لازمات دنيوية
طاحنة ونسبيت المقصد الاساسي لهذا الشهر العظيم اللي ربنا اداه لك اصرف منه مش ما تعزمش. مش ما تجيبيش لولادك هدوم عيد.
بس اللي ربنا اداه لك اصرف منه - 00:36:28

عادي يا عم السنة دي ما عييش فلوس اجيب هدوم. السنة اللي بعدها معي فلوس خلاص. الموضوع بسيط. الدنيا سهلة. معي فلوس
اعزم عزومة معقولة! الدنيا على قد اللي معك. انما لا تتكلف وما انا من المتكلفين. ده شعار رمضاني خطير. ده رقم ستة. رقم -
00:36:48

سبعة خد بالك من اللياقة. اللياقة في هذا الماراتون العظيم لياقة يعني ايه ؟ تقدر تبعد وانت صايم. تقدر تقرأ قرآن وانت صايم. تقدر
تفطر وتروح رح بنشاط تصلي انت رايح في المسجد تقدر تقف الساعة ونص بتوع التراویح ولا الساعتين ولا الساعة ولا الساعتين
ونص ولا ايا ما كان بقى انت بقى وهمتك في المسجد اللي هتصلي فيه - 00:37:08

تقدر تقف تصلي تراویح من غير الدوخة والهبوط وامتنى تخلص عشان اجري انام. تقدر تصلي تهجد في مسجد برضو فيه تهجد من
اول يوم زي ما بنصلی تراویح ولا الدنيا عندك ما فيش لياقة اصلا من الوقت ابدأ اتمرن بسرعة عشان تلحق وان شاء الله لو بدأ
هتلحق بازن الله. رقم تمانية - 00:37:28

الحلوة بقى قبل الماراتون. التغذية الحلوة قبل رمضان يسمع لك ثلاث اربع خمس ست سبع ثمان تسع عشر حداشر اتناسير. ده
درس عن رمضان اقرأ لك كتاب اتنين ثلاثة عن رمضان. يا عم اتفزى. اتفزى تتملى كده ايه تي بي. اللي تي بي بتاعنا ايه؟ الآيات
والاحاديس اللي ربنا - 00:37:48

قلبك تجاهها. فاول ما تفتكرها انا سمعت حديس كزا قم. ازاي انام في العشر الاواسط من رمضان؟ انا سمعت حديس كزا قم ده اللي
قال الزوجية طلعت زي الورية في غاية الخطورة. اتعلم. اتعلم رمضان. خد رمضان علم. بلاش تاخد رمضان انه حماس وخلاص.
الماراتونات ما بتتاخدش حماس - 00:38:08

رقم رقم تسعه بيقول لك من قواعد البرصونات الخطيرة اووعي تتدرّب للماراتون لوحدك. ليه؟ مش هتقدر. هو ده مسابقة آآ خمسمية
ميت متر ولا اتنين كيلو ده اتنين واربعين كيلو ومية خمسة وتسعين متر مش هتقدر. ما ينفعش تبقى لوحدك ابدا. ما حدش يقدر
يقطع المفاوز دي لوحده. الصحبة - 00:38:28

قسط صحبة رمضان ولا لأ اتفقت مع واحد ان انتم الاتنين هتتأخوا في رمضان ولا لأ؟ مين اخوك في رمضان؟ مين انتيمك في
رمضان؟ انتيم رمضان ده اهم انتيم في السنة كلها - 00:38:50

لا مين اللي انت هتأتن معه في رمضان وتصلوا تراویح مع بعض وتروح تهجد مع بعض ويشده لما تيجي تقع وتشده لما ييجي يقع
وتعتكفوا مع بعض نفسه في الختمات مع بعضه. مين؟ مين انتيمك في رمضان؟ خد بالك وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعونوا على
الاثم. على - 00:39:04

على حاجة عالية البر ده جبل عالي ما حدش يقدر يطلعه لوحده. ربنا بيقول لك وتعاونوا على البر والتقوى. عايز تبقى بار برمضان لن
تنالوا البر حتى مما تحبون. عايز تنال البر. تنال الجنة وتنال عطاءات الله وفتورات ربنا. وكرم وجود ربنا سبحانه وتعالى. خد بالك
هتأتن مع مين - 00:39:24

في رمضان وتعاونوا على البر والتقوى. تفتكرش ان البر والتقوى هتعرف تجيبيهم لوحدك. بالذات في العبادات الماراتونية الكبيرة اللي

زي ده هي رقم عشرة لازم تعيش احساس التنافس لازم تبقى فاهم ان في ناس كتير اوي منطلقة بس انت مش واحد بالك وما انتاش داري. لازم احساس التنافس ده - 00:39:44

ربنا بيقول على سيدنا زكريا انهم كانوا يسارعون في الخيرات. يسارع المساعدة من المفاعة. مفاعة. انا بسابقك وانت بتتسابقني دهنبي وعايش احساس المنافسة. هو انت بتتنافس مع صالحين القاهرة في في رمضان. ده انت بتتنافس مع صالحين الكرة الارضية. بتتنافس مع - 00:40:10

مصالح التاريخ البشري والمستقبل البشري هو ميزان واحد. الميزان اللي هيتوزن في ابو بكر وعمر هو اللي انت هتتوزن فيه. عيش احساس التنافس. هيسيخنك وهيحمسك رقم حداشر ودي اهم نقطة - 00:40:30

ودي اهم نقطة المحترفون في الماراثونات او عي تبقى هاوي دخل ماراثون رمضان. خليك محترف. المحترف بيعمل ايه بقى يا جماعة؟ اصل رمضان عشر اوائل وعشرة اواسط وعشرة او اخر. هتدخل دايما ركز كده على المحترف قبل الماراثون شف قبل ما الماراثون يبدأ تلقيه ايه حاجة خفيفة كده يعني بوقين عصير كده بياخدتهم ببوقه حاجة خفيفة كده تلقيه مريح كده وريلاكتس - 00:40:44

خالص والدنيا ايه مع حلوة كانه مش داخل ماراثون ولا حاجة. اول ما تبدأ ضربة البداء ما بيقومش جاري طلقة. تلقيه في ناس نوم جاربة. وفرحانة انها سابقة. الناس اللي - 00:41:10

بالمنظر ده في الاول ما بتكملاش اصلا. هو المحترف بيصل ده ويضحك. امال ايه بيطلع بالقوة المتوسطة وبيبدأ يزود طول ما جسمه جاييه يقول لك من قواعد الماراثون لو تعبت اقف - 00:41:20

خد بالك عشان تعرف تنطلق وانت مريح بعد كده. فبيزود على قد ما جسمه جارب. ها وكل ده طبعا كانت قضية استعداد بقى خد بالك على قد استعدادك طبعا هتلaciي الدنيا جايية معك. فيبيقول لك بيطلع في القوة المتوسطة. وبيبدأ يزود يزود. طيب وفي النص وفي التلت النصاني بتاع - 00:41:35

ده ده الحفاز على عدم الواقع. القصة في التلت ده ان كله بيقع فيه. فالتللت انه الصاني بتاع الموضوع ده قصته الخط الاحمر خط تراجع لا يمكن الا عن حد معين. لازم احافز على حد معين. بيقى ده التلت انه صائم. طب التلت الاخراني؟ التلت الاخراني - 00:41:55

ده اللي بيشد فيه ويموت نفسه. اهي دي خطة رمضان يا جماعة. خطة رمضان. انت اتعززت كوييس قبله واستعدت وشدت حيلك. قبل رمضان كوييس بازن الله سبحانه وتعالى. طيب وبعد كده في التلت النصاني في في قبل رمضان بيوم او يومين ريحست بقى شوية. عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام نهى انك تسق رمضان - 00:42:15

بصيام في اليوم او اليومين اللي قبله. ليه؟ خد بالك ريح شوية. ريح سنة كده لانك انت ايه بفضل الله استعدت. واول ما يبدأ رمضان العشرة الاوائل اطلع بالقوة المتوسطة - 00:42:35

ها وابداً زود كل ما تلقي نفسك فضل ومنة الله قبل. ابدأ زود زود. هتلaciي نفسك جبت سرعة حلوة جدا في الاول. طب وفي العشرة الاواسط حافظ على خط التراجع او عي تقع. او عي تسip الماراثون او عي تخرج برة التراك. او عي يتضحك عليك حافز على خطوط حمرا - 00:42:47

حتى لو الخطوط الحمرا دي مسلا تراويخ وتهجد وصلة الخامس فروض في الجامع. مسلا انما او عي تنزل عن حد معين في العشرة الاووسط. طب والعشرة الاواخر موت نفسك. شد وطير. العشرة الاواخر دي بقى اعتكاف وعبادة الليل والنهار. شد يا عم. انطلق الى الله. ليه - 00:43:07

لان ده الجزء الاخير من الماراثون خلي عنده فكر في التعامل مع رمضان لان لا ينفع زي ما قالوا ان الاثنين واربعين كيلو مية خمسة وتسعين متر يعني طب ما يبقو مية ستة وتسعين متر. قال لك كل متر له تأثيره. كل متر له الفايدة الصحية بتاعتة. كذلك العشرة الاوائل مهمين لدینك في حاجات - 00:43:27

العشرة الاوسط بيربوك على حاجات تانية. زي الاستمرار العشرة وان الناس لو وقعت انت ما تفعش. العشرة الاواخر بيربوك على معاني تانية فلا ينفع تضيع دي ولا دي ولا دي - [00:43:47](#)

القاعدة قبل الاخيرة او رقم انتاشر انك انت آمين اللي بيعتبروه فائس في الماراثون! على فكرة يا جماعة فيه مفاجأة كبيرة جدا ان اللي بيفوز في الماراثون هو اللي كمل للنهاية. يعني الماراثون مش الاول اول واحد. والثاني اه دول بيأخذوا جوايز كبيرة. قال لك - [00:44:01](#)

انما كل واحد وصل للنهاية يعد فائز. ليه؟ طب بتوع الرياضة قالوا الكلام ده ليه؟ قال لك لان ده خد الفايدة خلاص. ده اسبت قوة تحمله وده خد الفايدة بتاعة الماراثون كله. فكل واحد وصل للنهاية فاز. كل واحد نجح انه يواصل رمضان الثلاثاء يوم بفضل الله مع الله. ده - [00:44:21](#)

فائز واخيرا القاعدة الاخيرة في ماراثون رمضان قاعدة رقم تلتاشر في ماراثون رمضان. يقول لك اول ما تتعدي خط النهاية في الماراثون اوعى تقف خد بالك. اوعى خلصت الاثنين واربعين كيلو تقوم واقف دي مشكلة صحية. قال لك هدي وخليلك مكمل. يبقى رمضان - [00:44:41](#)

ما يخلص ما تحصلش الكارسة بتاعة اول يوم العيد. لازم العيد يبقى لو رمضان بجد اثر في قلبك. العيد هيبقى كله صلة رحم وهيبقى بر لاخوانك وهيبقى صدقات على الفقراء وهيبقى تقبيل لايدين ورجليك ابوك وامك وهيبقى برضو صلاة خمس فرائض وهيبقى - [00:45:02](#)

شيء يسير من قيام الليل حتى هتفضل مكمل. هتفضل مكمل اوعى تقف. اخوانى واحبابى في الله. نحن مقبلون على اعظم ايام واخطر ايام في حياتنا لعل في الايام المقبلة رفع اعمال السنة الماضية كلها الى الله. خد بالك شف هتختم صحيفتك بايه. شف ارجى عمل تحب ان يختم به صحيفتك ايه ورکز فيه الايام الجاية - [00:45:22](#)

زائد رمضان يا جماعة الماراثون العظيم ده اختبار قوة التحمل ده امتحان الاستمرار من عند الله وكلمة السر استمر ان الذين وربنا الله ثم استقاموا تنزل عليهم الملائكة. دول مين؟ اللي استقاموا اللي استمروا. خد بالك. نسأل الله سبحانه وتعالى. اللهم بلغنا رمضان. واجعلنا فيه من - [00:45:42](#)

فائزين. اللهم اجعلنا من الفائزين بليلة القدر هذا العام. اللهم يا ربنا اللهم لا ترفع اعمالنا اليك في شعبان الا وقد غفرت له انا الا وقد غفرت لنا. اللهم تقبل حسناتنا وزد لنا فيها. وتجاوز عن سيناتنا. اللهم يا ربنا ما انزلته على عبادك - [00:46:02](#)

الصالحين المؤمنين في شعبان ورمضان. من فتح ونصر وقبول ومدد. ورزق وبركة وعافية وحفظ ونور وبركة وهدى. فاجعل لنا منه اعظم حظ ونصيب. اللهم اجعل لنا منه اعظم حظ ونصيب. اللهم اجعل لنا منه - [00:46:22](#)

عظم حظ ونصيب. اللهم اجعلنا من عتقائك من النار في رمضان هذا العام يا رب. اللهم افتح علينا. اللهم رد الامة الى دينك رد جميلا اللهم رد الشباب والفتيات والرجال والنساء والاطفال الى دين محمد رد جميلا يا رب. اللهم اقمنا على سنته واحببنا على - [00:46:42](#)

ملته وامتنا في شهادة في سبيل عزة الاسلام وان تكون كلمتك هي العليا. مقبلين غير مدربين يا رب العالمين. اللهم نجنا من الفتنة ما ظهر منها وما بطن. اللهم ارض عنا. اللهم اؤدي عنا ديوتنا. اللهم وسع لنا ارزاقنا. اللهم اشف امراضنا - [00:47:02](#)

اللهم يا ربنا اصلاح احوالنا واصلاح بالننا والفال بين قلوبنا واصلاح ازواجنا وابنادنا واسرنا وصل ارحامنا يا ربنا اهدنا وسدنا. اللهم اهدنا وسدنا. اللهم اهدنا وسدنا سبحانه - [00:47:22](#)