

## 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 يبقى انت وضعك ايه؟ تخيل معي 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 جمياً 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 الايمان في قلبك نجييك من الخلود في جهنم. مش ينجيك من خمسة وعشرين سنة اشغال شقة مؤبدة في سجن من سجون الدنيا. وقد جتنا الى مجمع الايمان - 00:01:41

رمضان كل اعمال الايمان ربنا جمعها لك في شهر واحد. يعني سوبر كوليكتشن مجمع ايماني رهيب سمي رمضان في كل اعمال الايمان اللي مثقال ذرة واحدة منه بس تنجيك من الخلود في جهنم. عشان كده لازم بازن الله نفوز برمضان بازن الله. دي - 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 تبقى فاهم ايه هو رمضان. رمضان يا جماعة ما هو اش مسابقة مبت متر. مسابقات المية متر. عشان كده بعض الملتزمين والمحمسين 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

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

ويبيقول لك بيقوي جدا صحة القلب. وبينمي مهارات ما تنمواش 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 لجمع ارضها 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 يا بابا ربنا ضمنهم لك بازن 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  
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 الماراizon 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 ابن 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 و حقيقي. وقلبه بيلبي 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 بعث 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 انتاش 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 - 00:08:01

نفسك من كل الضغوط. خلص نفسك من كل المشاكل اللي هتعيق نفسيتك عن الترکيز مع رمضان. لازم تركز في حاجة واحدة. لأن الحاجة دي كبيرة. ومحتجة لا يتشتت في اي شيء تاني. ما ينفعش انك انت تبقى بينك وبين بيتك مشاكل. هتدخل رمضان ازاي؟

هيبقى فيه ضغط نفسي - 00:08:21

وعصب عشان كده الشيطان في شعبان بيحاول يو Buckley في مشكلة في بيتك مع والدك ووالدتك مع مراتك مع ولادك مع اخواتك ليه؟ عشان رمضان يبقى 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 - 00:09:11

النشاط وقمة الفدائية وقمة التضحية. الواحد عنده عشرين سنة يقدر يدي. ربنا استعمله عند الأربعين. ليه؟ رغم ان الأربعين بتبدأ الصحة هتقل شوية. استعمله عند الأربعين ليه؟ عشرين سنة ربنا بيجهزه في المعاملات والاخلاق قبل ما يجهزه في العبادة. ربنا بيربيه - 00:09:21

على فهم الحياة والنضج في التعامل قبل ما يربيه على قيام الليل. يعني ربنا رياه بالتجارة قبل ما يربيه تقوم الليل الا قليلا فالانسان اللي بيبقى منعزل اول ما بيجي يتعامل مع الناس. لان هو مش فاهم ازاى بيبقى ناجح في دينه ودنيته. بيجي يتعامل مع الناس.

الناس كلها تتتصدم - 00:09:41

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 حواليك تكسب كل القلوب اللي حواليك. لانك انت رمز وعنوان للتدين وللدين في المجتمع. تبقى انسان بجد. كل العلاقات اللي معك في حالة من - 00:10:01

والسلام. ثلاثة بعد الاستعداد الروحي لماراثون رمضان. والاستعداد النفسي لماراثون رمضان. الاستعداد الجد بقى. اللي هو الاستعداد البدني لرمضان يقول لك في الماراثونات انك انت لازم تكون كاشف على قلبك كويس اوبي. اصل انت هتجري اتنين واربعين كيلو ومية خمسة وتسعين متر. لازم تكون كاشف على - 00:10:21

صحة قلبك كويس جدا. انت كشفت عن قلبك قبل رمضان؟ كشفت على قلبك؟ شفت منسوب الايمان في قلبك شكله ايه؟ معك وقود عشان تقطع احنا دي بالعربية ولا العربية مشطبة بنزين. شاحن ايمان قلبي. ما هو المعاصي عاملة زي النهر. ومنسوب الايمان عامل زي السد - 00:10:41

طول ما منسوب الايمان عالي المعاصي ما بتعديش. اول ما تلاقي نفسك بدأت تفك في الدنيا وتفكر في المعاصي. وتفكر في الشهوات وتقع. اعرف ان منسوب الايمان قال لي اعرف ان السد قل مهتم بقلبك ولا ا. ان الذين امنوا وعملوا الصالحات يهديهم ربهم بایمانهم. انت بتفضل تتعبع - 00:11:01

عشان الايمان فترة بتفضل تجاهد عشان تحصل الايمان بدرس تسمعه. بدرس في المسجد تحضره. بمقاطع ايمانية على النت تسمعها.

بركتين صليهم وتجاهد فيهم في الدعاء بقدر من القرآن تقرأه بقلبك بجلسه ذكر تعلمها في خلوة لا يراك فيها احد. بجلسه ضحي -

00:11:21

في قيام ليل بصيام يوم بتفضل تجاهد في تحصيل الايمان. واول ما منسوب الایمان بيعلى ايمانك هو اللي بيتشيلك. ايمانك بيبقى لجوبل ارس بتاعك ايمانك بيبقى هو القائد لك. هو اللي بيخليلك بعد كده خفيف في كل حاجة. فانت بتتعجب في تحصين الایمان فترة وهو اللي بيزرق بقية عمرك - 00:11:41

عمرك يهدىهم ربهم بایمانهم وكفى. انك انت تدرك قيمة الایمان بهذا المفهوم. بيقى جهزت قلبك ولا لأ؟ كشفت على قلبك قبل رمضان ولا لأ قبل الماراثون ده يقول لك برضو في الاستعداد الجد لازم تشووف عضلاتك. ما هو انت لو جا لك شد في اي عضلة من الخمسية عضلة اللي في جسمك هتوقفها - 00:12:01

فانت لازم تشووف عضلاتك. عشان كده ليه النبي عليه الصلة 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 تاني 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. انك انت تختم صحيفتك بارجى عمل تتوقع ان يرضى الله عنك به. المفروض العشتير تيام الباقيين - 00:12:41

شعبان دول كل واحد فيينا مرکز في ارجى عمل. الالاساسيات طبعا صلة الجماعة وتكبيرة الاحرام الالاساسيات. زائد ايه ارجى عمل بقى؟ النبي عليه 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 تطلعش صحيفتك وحشة بزنوب حداشر شهر كاملة. لربنا او - 00:13:21

انتاش شهر كاملة لربنا قلبك بقى له حداشر شهر قاعد يتغزى على الدنيا هتتعرف تفطمه الوقتي ولا لأه عضلاتك دي مش مستعدة ولا انت ما انتاش 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 ولا ما انتش جاهز؟ جاهز - 00:14:01

الرسول عليه الصلة 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 بيقى 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 هيوصل للنهاية؟ ودي نقطة خطيرة - 00:15:01

جدا انت هتتحمل ليه؟ ناس كتير قوي بتقع في العشر الاواسط وكل ده عارفين الكلام ده. وتسعة وتسعين في المية مننا من دول اصلا

وناس كتير من اول تلات اربع تيام بتتنام وبتتجي في العشرة الاواخر وبتوع العشرة الاواخر دول اللي هم ما فاقوش غير العشرة الاواخر غالبا بيبقى لهم وقعت 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 هيجي يقفله في النهاية صح ازاي؟ عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام علق جوائز مرة في 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؟ بيعترض عشان الاعتكاف لا - 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 حزر 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 التراويف. 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 بمليون جنيه والله! وبيرميه في الارض! هزا اللي يتعامل مع ليلة القدر بهذه الطريقة اشد سفها من هزا انت بتعامل هو دوري الاندية العربية النادي اللي هيغزو بها هيأخذ 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 ليل 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 اعاشران تقدر تستحمل. عشان ما تجييش تقع في النص. النقطة الخامسة في الفوز بالماراثون والفوز برمضان النقطة الخامسة انت هتبزل مجهد كبير. اي حد فيينا يا جماعة حتى المقصري هبينزل مجهد كتير كبير في رمضان حتى اللي - 00:18:21

ما عملش حاجة غير انه صام بس. آآهبينزل مجهد كبير في رمضان. نسأل الله العون والمدد والتميسير. سبحانه وتعالى. تنزل مجهد كبير. او عى بقى بعد الماراثون ده كله وبعد التعب ده كله تضيعها لأنك 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 تلجم. هتفتح عليه العوض. عارف زي بالزبط اما تقدر زهقان تقوم داخل على السوشال ميديا اعمل اي حاجة اشوف اي مقطع سقاقي حتى او او ترفيهي مباح حتى على الفيس على اليوتيوب تلقي 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. وهتسدد كل الديون اللي ومقعد على الكاشير بتاع الخزنة حرامي. بدل ما بيحط الفلوس في الخزنة بتاعتك بيحطها في جيده. دي السقب اللي في شوال الحسنات بتاع رمضان. خد - 00:20:01

بالك خد بالك لازم يبقى عندك سياسة واضحة مع المسلسلات مع السوشيال ميديا. هتعمل ايه؟ اقفل احسن. طب ما دروس رمضان يا عم وفيه دعاء بيعملوه دروس رمضان. والله لو انت تؤمن انك انت داخل وما فيش اي حاجة يمين ولا شمال تتشنحن 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 اصلاً نرفض لوحدي. انا مش رمضان اللي خلاني كده. يا اخي ما النرفض بتاعتك دي. لما جاهدوا وتقللوا خمسين في المية بسبب رمضان. يبقى انت فزت من رمضان. انما كل مرة بنخرج من رمضان بحسنات مش بصفات. والسواب على - 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 ما تغيرتش 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 بتاخدش بالك منها في الدنيا بس يقول لك في الماراثون دي مهمة جدا. ما فيش فيها هزار. وما - 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 معظمنا بغير وعي بنتجاهله وطبعاً اللي هي عمل كده ابتغاء يعني الحفاز على صحته لاجل الاستعانة على طاعة ربنا. ده انسان مأجور. ولكن في الماراثون بيعمل 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

شكلی هیبقی وحش لو مش قیمة وانا ما عییش فلوس اللي هي قیمة فانا مش ازور فکل واحد قاعد في بيته. ایه ده! هو احنا وصلنا للدرجة دي! فين يا اخويا! انت المنظرة والمزرة - 00:23:01

ما تحاولش رمضان لازمة. الياميش بقی ازمة ایامیش. تنوع الاصناف في السحور والفطار بقی ازمة. ازمة میزانیة رمضان. الناس بتحوش رمضان عشان تعرف تعزم عزومة. ازای؟ ازمة العزومة وازمة الزيارات بالزات في رمضان. ولازم بیقی ازمة لبس العید. كثیر من - 00:23:21

بيوت المسلمين الان في ازمة مالية. في والله انا اعرف ناس والله يا اخوانی واقتصاديا کویسین بیشحتوا الوقتي هدوم العید لولادهم. اقتصاديا الناس مستورة جدا. وربنا کافیها جدا. ولكن عند ازمة لبس العید لازم - 00:23:41

نجیبه من قبل رمضان. بیتسولوا من الناس لبس العید. بقی لبس العید ازمة. بقی رمضان ازمة بدل ما رمضان. هو قال الله عز وجل وما انا من المتكلفين. يا عمي بقی الغرب بیطبق وما انا من المتكلفين. والامة اللي ربنا انزلها عليهم - 00:24:01

هم اللي ما بیطبقوا هاش واحد صاحبی سافر الصين بیقول آآ اول ما طلعننا الصبح بقی في قاعد مع التجار اللي راح بقی يتاجر معهم بیقول قام وببدأو بیسخنو المایة. وبعد كده قاموا صبین المایة في الكوبایات. فبیقول فانا كل ده قاعد مستني. يقینا بقی الصين بقی عندهم بقی ایه ای بقی فتلة - 00:24:21

حطوها هتبقی بقی حاجة خطيرة بقی. او بیحطروا الشای. بیقولوا لها انت استني. وكله بدأ بشرب في المیة. هو في ایه يا جماعة؟ صحیا احسن حاجة تعملها الصبح. تشرب کوبایة مایة - 00:24:41

سخنة شویة او دافیة شویة تنضفلك بطنك تزبّط لك حركة الجهاز الهضمي وتشیل البکتیریا اللي موجودة هو ایه ده! ناس بسیطة هو شف العملي ایه! بیشوف الصح ایه! احنا بقی اللي دینا بیقول لنا وما انا من المتكلفين بقینا امة التکلف - 00:24:51

بقینا اکتر ناس متكلفة ما ليس في حقیقتها. بتعزم عزومة فوق طاقتک المایة خمس مرات. بتلبس ولادک لبس في بعيد فوق طاقتک المایة خمس مرات. بتظهر قدام بتتجهز بنتک وبتطلب لبنتک شبكة فوق طاقتک المایة خمس مرات - 00:25:11

بتطلب لبنتک عریس فوق طبقتك الاجتماعیة خمس مرات. فيه ایه؟ هو الناس این زھب الرضا واجعله ربی قضیة وما انا من المتكلفين قال رسول الله صلی الله علیه وسلم ما اتی على المؤمن شهر خیر له من رمضان. وما اتی على المنافق شهر - 00:25:31 شهر له من رمضان. شف بقی الرسول بیقول لك من الف وربعمیت سنة رمضان ده حرب ما بين المؤمنین والمنافقین. المؤمن احسن شهر له لانه اکتر شهر عبادة والمنافق اسوأ شهر فيه له. لانه بیقعد يعذ ازای يضیع المؤمنین في رمضان على العبادة. وذلك لما يعذ فيه المؤمن - 00:25:51

من القوة للعبادة مش من اليمین اراسیا وقمر الدین انت رکز رکز ما تحولش رمضان لبس کوتش ریاضی وانت طالع آآ الماراثون ما تلبسیش بیادة جیش وانت طالع الماراثون. تموت نفسک وتتقل حركتك - 00:26:11

ما تنقلش الدنيا ادخل رمضان خفیف. ما تدخلش رمضان تقیل. ما تحولش رمضان لازمة مایة. اول ما يعدي الحمد لله عدى بسلام لاتفرحنا حصل مشکلة ولا حصل حریقة في البيت عشان ما عرفتش اجیب هدوم عین. رقم ستة اللياقه - 00:26:31

يقول لك لازم تدرس لیاقتک کویس جدا قبل اي ماراثون. لان مسألة اللياقه دي مهمه جدا. عندك لیاقت ولا ما عندکش لیاقت؟ عشان تأخذ کلمة لائق. انت عشان تدخل ماراسون لازم تأخذ کلمة لائق. انت لائق. انت خدت لائق عشان رمضان. يعني ایه لائق يعني؟ اکبر مشکلة في رمضان يا جماعة. صدمات رمضان كلها - 00:26:50

اکبر صدمة في رمضان ان انا صایم. طب وبعدين؟ اقرأ قرآن بقی قبل رمضان شهر القرآن. مش قادر دایخ. طب انزل اقعد في المسجد قبل المغرب شویة يا عم وادعی ربنا ودایخ مش قادر. دایخ. طب جلسة الضحی دا صایم دا انا حاطط ایدی على قلبي اصلا ازای افضل معطش لحد الساعه سبعة لحد - 00:27:10

فالفطار بیجي. فين اللياقه؟ يعني ایه لیاقت؟ يعني الكلام ده کله فيه ناس مشاكل عندها. انا اعرف ناس بتلعب ریاضة في رمضان. کثیر جدا وبیلعب ریاضة في النهاردة رمضان ليه؟ لان هو اصلا متدرّب على الصیام مع العبادة. فانت لازم في الايام الباقيه من شعبان

تتدریب علی، انک انت تصووم وانت صایم - 00:27:30

ناسك المصحف وانت صايم رايح وجاي. الموضوع ده صحيا ليس فيه اي مشكلة. الدكتورة اصالة والاطباء في العالم كله بيتكلموا. لو الانسان ما كلش خالص حاجة غريبة! يقول لك لو ما كلش خالص قاعدين يتتكلموا لحد اليوم العشرين والتلاتين ان ولا يحصل له حاجة. وبقعد يوصف لك بقى، ايه اللي بيحصل في الجسم واذاي، ان جسمك ده مليان - 00:27:50

اللى هيحصل صدمات رمضان؟ صدمة - 10:28:00

مش قادر اعبد وانا صايم. صدمة كانما يساقون الى التراویح وهم ينظرون. رائج التراویح كأنه رايج يموت مش قادر. ما هو ما انا بطلب بخمسة كده اكل هيننزل يصلي ازاي؟ صدمة واقف في التراویح زيه زي عمود المسجد اللي جنبه ما هوش مركز في ولا كلمة. صدمة تهجد بابايدی يا عم انا خلصت على حته تصلی - 00:28:30

اصلًا مش قادر تهجد مين يا عم المفروض تهجد من اول يوم في رمضان. شد حيلك ده شهر يا عم. ده ماراثون ويعدى وتفوز بالجوائز العظمى خد بالك خد بالك اللياقة. بعد كده رقم تمانية في فن ماراثون رمضان. رقم تمانية قال لك انت لازم تكون - 00:28:50 كوييس قوي قبل الماراثونات. مش قبله يعني قبله بساعة. قبله يعني الفترة اللي قبله. يعني ما يعادل شعبان لازم تكون متغذى. لازم تكون واكل. لازم تكون مشحون لازم يكون جزيئات الایه تي بي مالية جسمك مشحون ايه تي بي عشان تقدر يا ابني عشان تقدر تبزل 00:29:10 المجهود ده لازم تكون -

انت مشحون انت مشحون لرمضان؟ هقول لكم حاجة يا اخوانا لو طلعت اي واحد منكم دلو قتي. قلت له تعرف مكاني. كلمني 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 اوی ودعوات مستجابة  
وحاجات عظيمة اوی. بس انا ما اعرفش اتكلم 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 اصلا! ما قراش عنها. ما سمعش عنها ما سمعش دروس عنها. هو عارف ان فيه جنة بس الجنة دي عنده مسلا يعني - 00:30:04

النتيجة دي احنا بنعملها في رمضان. بل - 00:30:24

علمهم في رمضان. انت عارف ان رمضان مهم. انما انت ما انتش فعلا دارس ايه هو رمضان. ما انتاش فعلا فاهم رمضان ده بيعمل ايه. طب الكلام ده عالجه اسمع يا ابني عن رمضان. قادر تقرأ هات كتب عن رمضان واقرأ. كتب كتير جدا كتب دكتور خالد ابو شادي كتب

كتب كثير من الكتاب المعندين بالتربيه كتبوا كتب كتير عن رمضان. هات يا عم كتب عن رمضان. طب انا مش آآ يعني موضوع الكتب والقراءة اسمع اكتب كده رمضان على جوجل ودروس دعاء وهتلالي كل الدعاة اللي ربنا 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 ذي اللي متغزي كده قبل ما ينزل الماراتون تدخل مشحون تدخل فاهم القضية. تدخل عنك 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 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 الصلاة والسلام لما قال لك ان رمضان بيعرف لدرجة ايه ؟ لما جه واحد للنبي عليه الصلاة والسلام عمرو ابن مرة الجهنبي بيقول رجل جهل النبي عليه الصلاة والسلام فقال يا رسول الله ارأيت ان شهدت ان لا الله الا - 00:32:04

وانك رسول الله دي من اركان الاسلام واقمت الصلاة. 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 رمضان بيرفعك 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 معی معی. صحابة. حجۃ معی صحابی شف بقی مضاعفة الاعمال في رمضان قد ایه ؟ ان العمرة برة رمضان بعمره. العمرة في رمضان بحجة 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 في ساعتين الحج ده ثوابه قد ایه ؟ بالنسبة للعمرة. ومع النبي عليه الصلاة والسلام ثواب انك تبقى صاحبی له. سواب ایه ؟ مضاعفة الاعمال في رمضان ما - 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 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 دول باسم الله الدرس اربعين دقيقة وخمسة واربعين دقيقة وستين دقيقة اسمع اسمع كده واتغزى عشان تدخل رمضان وانت آآمتغزى اه اقول قولي هذا واستغفر الله لي ولكم. الحمد لله وكفى. وصلوة وسلاما على عباده الذين اصطفى. اللهم لك الحمد كله وكل الملك كله. وبيدك 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 لأ ؟ اتنين الاستعداد النفسي. اووعي تدخل نفسك في مشاكل، اووعي تدخل نفسك في ضغوطات نفسية وعصبية - 00:34:28

بسbib مشاكل في بيتك رح صالح مراتك رح 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 لأ ؟ منسوب الایمان في قلبك شكله ايه ؟ شوية عبادة. سخن الدنيا شوية. عضلاتك - 00:34:48

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

اه اووعي 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 الوقتي 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 كوييس. عشان تقدر لان الجایزة بتاعة الماراثون اللي هيكم

النهاية. مش اللي خطف - 00:35:48

في النص وخلاص. اللي هيكم للنهاية. رقم ستة خد بالك من الحزاء الرياضي الخفيف. وانك ما تتقلش نفسك بالاكل والشرب قبل الماراثون على طول. ادخل رمضان خفيف. اوعى تحول رمضان لازمة دنيوية. تلهيك عن الدين وتلهيك عن العبادة. حرام عليك. خد بالك خليك يقظ. 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 ونسيت 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 الماراثون العظيم لياقة يعني ايه ؟ تقدر تعبد وانت صايم. تقدر تقرأ قرآن وانت صايم. تقدر تفطر رح بنشاط تصلي انت رايح في المسجد تقدر تقف الساعة ونص بتوع التراويح ولا الساعتين ولا الساعتين ونص ولا ايا ما كان بقى انت بقى وهمتك في المسجد اللي هتصلي فيه - 00:37:08

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

الحلوة بقى قبل الماراثون. التغذية الحلوة قبل رمضان اسمع لك ثلاث اربع خمس ست سبع ثمان تسع عشر حداشر اتناشر. درس عن رمضان اقرا لك كتاب اتنين ثلاثة عن رمضان. يا عم اتعزى. اتفزى تتملى كده ايه تي بي. الاي تي بي بتاعنا ايه ؟ الایات والاحاديس اللي ربنا - 00:37:48

قلبك تجاهها. فاول ما تفتكرها انا سمعت حديس كذا قم ده اللي قال الزوجية طلعت زي الوترية في غاية الخطورة. اتعلم. اتعلم رمضان. خد رمضان علم. بلاش تاخد رمضان انه حماس وخلاص. الماراثونات ما بتتاخدش حماس - 00:38:08

رقم رقم تسعه بيقول لك من قواعد البرسونات الخطيرة اووعى تتدرب للماراثون لوحدك. ليه ؟ مش هتقدر. هو ده مسابقة آآآ ميت متر ولا اتنين كيلو ده اتنين واربعين كيلو ومية خمسة وتسعين متر مش هتقدر. ما ينفعش تبقى لوحدك ابدا. حداش يقدر يقطع المفاوز دي لوحده الصحبة - 00:38:28

عزت صحبة رمضان ولا لأ اتفق مع واحد ان انت 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 تراويح مع بعض وتروح تهجد مع بعض ويشده لما تيجي تقع وتشده لما بييجي يقع وتعنكفوا 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 حداش يقدر يطلعه لوحده. ربنا بيقول لك وتعاونوا على البر والتقوى. عايز تبقى بار برمضان لن تناعوا البر حتى ما تحبون. عايز تناول البر. تناول الجنة وتناول 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 هنعرف تجيبيهم لوحدك. بالزات في العبادات الماراثونية الكبيرة اللي زي ده هي رقم عشرة لازم تعيش احساس التنافس لازم تبقى فاهم ان آآ فيه ناس كتير اوبي استعدت لرمضان. فيه ناس كتير اوبي

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

صالح التاريخ البشري والمستقبل البشري هو ميزان واحد. الميزان اللي هيتوزن في ابو بكر وعمر هو اللي انت هتوزن فيه. عيش احساس التنافس. هيحسنك 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 بيعلم 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 وريلاكس - 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 الاسلوب جاربة. وفرحانة انها سابقة. الناس اللي بالمنظر ده في الاول ما بتكملاش اصلا. هو المحترف بيصل ده ويضحك. امال ايه بيطلع بالقوة المتوسطة ويدأ يزود طول ما - 00:41:10

جسمه جايبي يقول لك من قواعد الماراثون لو تعبت اقف خد بالك عشان تعرف تنطلق وانت مريح بعد كده. فيبزود على قد ما جسمه جارب. ها وكل ده طبعا كانت قضية استعداد بقى - 00:41:30

خد بالك على قد استعدادك طبعا هتلقي الدنيا جايبة معك. فيبيقول لك بيطلع في القوة المتوسطة. ويدأ يزود يزود. طيب وفي النص وفي التلت النصاني بتاع ده الحفاز على عدم الواقع. القصة في التلت ده ان كله بيقع فيه. فالتللت النصاني بتاع الموضوع ده قصته - 00:41:45

الخط الاحمر خط تراجع لا يمكن الا عن حد معين. لازم احافز على حد معين. بقى ده التلت اللي صايم. طب التلت الاخراني؟ التلت الاخراني ده اللي بيشد فيه ويموت نفسه. اهي دي خطة رمضان يا جماعة. خطة رمضان. انت اتفزت كوييس قبله واستعدت وشديت حيلك. قبل رمضان - 00:42:05

كوييس بازن الله سبحانه وتعالى. طيب وبعد كده في التلت النصاني في في قبل رمضان بيوم او يومين ريحت بقى شوية. عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام نهى انك تسبق رمضان - 00:42:25

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 الاولى اطلع بالقوة المتوسطة - 00:42:35

ها وابداً زود كل ما تلقي نفسك فضل ومنة الله قبل. ابدأ زود زود. هتلقي نفسك جبت سرعة حلوة جدا في الاول. طب وفي العشرة الاولى 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 وصلوة الخمس فروض في الجامع. مسلا انما او عي تنزل عن حد معين في العشرة الاوسط. طب والعشرة الاواخر موت نفسك. شد وطير. العشرة الاواخر دي بقى اعتكاف وعبادة الليل والنهار. شد يا عم. انطق الى الله. ليه - 00:43:07

لان ده الجزء الاخير من الماراثون خلي عنك فكر في التعامل مع رمضان لأن لا ينفع زي ما قالوا ان الاثنين واربعين كيلو مية خمسة وتسعين متر يعني طب ما بيقولوا مية ستة وتسعين متر. قال لك كل متر له تأثيره. كل متر وله الفايدة الصحية بتاعته. كذلك العشرة الاولى مهمين لدينك في حاجات - 00:43:27

العشرة الاولى اوسط بيربوك على حاجات تانية. زي الاستمرار العشرة وان الناس لو وقعت انت ما تقعش. 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 آآ مين اللي بيعتبروه فائس في الماراثون؟ على فكرة يا جماعة في مفاجأة كبيرة جدا ان اللي بيفوز في الماراثون هو اللي كمل للنهاية. يعني الماراثون مش الاول اول واحد. والثاني اه دول بياخدوا 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 التلاتين 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 او اوعى خلصت الاتنين واربعين كيلو تقويم واقف. دي مشكلة صحية. قال لك هدي وخليلك مكمل. يبقى رمضان لو - 00:44:41

اما يخلص ما تحصلش الكارثة بتاعة اول يوم العيد. لازم العيد يبقى لو رمضان بجد اثر في قلبك العيد هيبقى كله صلة رحم وهيبقى كل بر لاخوانك وهيبقى صدقات على الفقراء وهيبقى تقبيل لايدين ورجليلك ابوك وامك وهيبقى برضو صلاة خمس فرائض وهيبقى - 00:45:02

شيء يسير من قيام الليل حتى هتفضل مكمل. هتفضل مكمل او 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 تتنزل 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 ردا جميلا اللهم رد الشباب والفتيات والرجال والنساء والاطفال الى دين محمد ردا 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

الله يا ربنا اصلاح احوالنا واصلاح بانا والفال بين قلوبنا واصلاح ازواجنا واولادنا واسرنا وصل ارحامنا يا ربنا اهدنا وسدتنا. اللهم اهدنا وسدتنا. اللهم اهدنا وسدتنا سبحانهك - 00:47:22