

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

### #ياللا\_نشجع\_بعض .. د. حازم شومان

حازم شومان

اللهم صلي على على الحبيب محمد وعلى الله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً. اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلة القائمة ات محمد ا الوسيلة والفضيلة وابعث اللهم مقاماً مهومداً الذي وعدته كله معه اصفر كات يا رجاله؟ لأ ما عدش ينفع بقى. فضل ومنة الله سبحانه وتعالى يلا نشجع بعض. فضل منة الله ببدأنا التحدي - 00:00:00

الاول من اسبوعين ايقاظ الایمان المخدر. وببدأنا بدقيقة دعاء بعد كل صلاة. وورد القرآن وسماع درس اسبوعي. وقلنا ان من خلال التحفيظ يعني شباب واحوات ان شاء الله بازن الله من خلال مجموعات التحفيز هنتتابع 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 واحد الجدول النهاردة مش زي المرة اللي فاتت - 00:01:00

يبقى كده الورقة حبيب قلبي ده احنا هنصور لك حاجة سببشن. 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

معايا اخوانى في الله ببدأنا بالمرحلة الاولى بعد كده جينا الاسبوع اللي فات دخلنا في التحدي الثاني رمي البنية الأساسية. الكلام ده خطوات شئت ابىت هتاخدىها حبيبى تفوق بعد سنة حبيبى تفوق بعد عشرة هتاخدىها. والله لو وقفت على ايديك ما فيه نط الا ان يرفعك الله من عنده - 00:01:30

انا بتكلم بال السنن اللي ربنا تعبدنا بها. ما فيش اسانسيرات في الطريق ده. الطريق ده سلام. والخطة العشرية ده سلام شئت ابىت هتمشي عليها هتمشي عليها. فاووى تظن ان ايه؟ لا اانا هاجي بقى في رمضان وهدوس بنزين. ابقي قابلنى. كان غيرك - 00:01:53 بقى لنا خمسة وعشرين سنة ما شفناش. الله يمن على من شاء بما شاء. عايز تزييط رمضان امشي على الخطوة داهية خطوة خطوة هتيجي في رمضان تقول يا رب لك الحمد. يا رب اانا مشيت صح ولك الحمد. هتببدأ ترجع تاني نقدر نروح. احنا قعدنا - 00:02:13 شهرين في الدستور الملزوم الجديد صوتنا اتبح ودمنا كلنا غلي واحنا قاعدين نتكلم يا اخوانا سببكم من الفكر اللي في دماغنا ده فكر آآ المشاعري والفكر النزري والفكر يا اخوانا الدين له خطوة. الدين له خط سير الطريق الى الله له خارطة - 00:02:33

الطريق مش بمزاجك. فاحنا لما قلنا ايقاظ الایمان المخدر اليقظة هي الخطوة الاولى. وببدأناها بفكر الشحن الدعاء. ببدأناها بفكر الشحن لسماع شريط اسبوعي وقلنا خط 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 يضيئوا لك تلات تربع رمضان زي كل سنة. انت حبر. معزمنا الكرمات بتيجي له ليلة وعشرين رمضان صح ولا لا؟ معزمنا الكرمات 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 ومليين عضلاتك. لا يجي لك شد ولا ولا

لما بتروح الجيم يحصل ايه ؟ كتفك ضرب بعد يومين. ليه ؟ ما لسه في الاول. شوية كتفك الثاني. تيجي تعالج كتفك الثاني ركبتك.  
تتح 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 القومى، في، روسيا. ازاي، يا عم - 00:03:53

ما لكش دعوة انا اول ما هلاقي المتفرجين ماليين الملعب واللاقي الناس بتهتف انا هولع يا عم انت يا عم الله يكرمك سيبكم بقى من الاوهام اللي انت 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 الثانية  
رمي البنية الأساسية. قلنا فيه اعمال أساسية - 00:04:23

ايه هنبدأ بها؟ بدأنا المرة اللي فاتت رمي البنية الاساسية قلنا في ست اعمال في رمي البنية الاساسية. بدأنا ب حاجتين المرة اللي فاتت  
ايه هم؟ الحاجة الاولانية ايه؟ ايه ركعة الوتر - 00:04:45

اوترووا 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 وخدنا كمان ايه ؟ ركعتين التلميمية وستين صدقة على تلميمية وستين اسرة فقيرة. ركعتين الضحي. حاجات بسيطة - 00:04:57

الخاص يا عم ركعتين الضحى في دققتين. وركعة الوتر في دقيقة. لسة الاربع حاجات بقى الكمالة بتوع المرحلة الثانية رمي البنية الأساسية ونبقى في تلات اسابيع خلصنا التحدي الاول والثاني عشان الاسبوع الجاي ان شاء الله بازن الله ندخل في استصلاح الهمة والعزيمة. اصعب مرحلة. اكتر مرحلة - 00:05:17

على الأرض، هتجرب، هتجرب، - 00:05:37

فجأة بقى تفوق. اللي هيهمشى التلات مراحل دول فجأة بقى فوق. هيبيقى السبع مراحل اللي بعدهم. كل مهمتنا ازاى تحافظ على نفسك ازاى تستقر في الاستقرار و تستمر في الاستقرار. هو ده هيبيقى هدف السبع مراحل اللي بعدهم. انما التلاتة الاولانيين دول هم الایه؟

القصة كلها دي الطلعة بتاعة الطيارة لفوق احرصوا على دينكم يا اخواني لأن البرنامج ده ورمضان سوبر جيم ده هو ده تطبيق دستور الملتمج الجديد ما يقعدش يدبحها صوتنا في الكلام. ولما نيجي نطبق كله يقع. عندك فرصة تلحق وتقوم. ما بدأتش معكم من الاول. يا حسـ 00:06:17 - دـ

كلها حاجات بتاخد ربع ساعة في اليوم. يا عم ده احنا جايين 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 هتاخد منك اصلا تلت ساعة.

ليا 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

هنشجع بعض في الجدول. فيشاوروا لي يعملاو لي كده بایديهم بيقى ده معناه ان ايه؟ ان الاتنين دول يلا نقووا مع بعض الوقتي. ما تقدرش تبص، ل. احنا الكل اتنين يمسكوا في ايدي بعض بيقى، احنا ايه؟ بيقى، احنا ادي، اتنين اهم ما شاء الله. ها وادي، اتنين اهم

جميل جدا. وادي اتنين اهم واتنين اهو - 00:07:17

وابننا اللهم بارك اللهم بارك. اللهم ايوة ما شاء الله لا قوة الا بالله. اللهم بارك. هو ما شاء الله ما شاء ده ايه الجمال ده! الله اكبر ايوة  
كده. المسجد 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 التمكنا ده! ان شاء الله لا قوة الا بالله. يبقى والنساء فوق. كل اتنين. انا عايز الباقي مش  
رافعين ايدهم ليه؟ مستغنين - 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 عايزه ناس بصراحة يعني عضلاتها الایمانية 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 بيأخذ مني ساعتين ونص. بس  
بفضل الله - 00:08:46

بفضل الله بفضل الله سبت تلت تيام. وانا ملتزم من تمن سنين من يومها ما قلتتش ولا مرة ازكار الصباح ومزاد. والله العزيم تستاهل.  
انت تستاهل وهو يستاهل. ها ما هو احنا قلنا ازكار الصباح والمساء هتقول لي كم ذكر؟ هتقول لربنا كم ذكر؟ اتنين - 00:09:06  
اتنين هو انت فاكر ان النبي كان بيقول كل ده هو انت فيه حد او همك 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 بذكرين. يلا اختاروا ايه الذكرین؟ انا بالنسبة لي باسم الله الذي لا  
يضر - 00:09:25

مع اسمه شيء في الارض ولا في السماء وهو السميم العليم. يا سلام! تلات 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 الایه؟ طب مات. كلمات ربنا تمات. يبقى الموضوع مش  
بالحجم يا اخوانا احنا مش - 00:09:43

مش في عرض كومبو هنا. الكلام الكبير يبقى هيحيب نتيجة كبيرة. انما الكلام القليل سورة الاخلاص تلت القرآن وهي سطر. يبقى  
عايزين قل الذكرین دول. يا عم ربنا مديك من وسع بقى قل هو الله احد والمعوزتين. تلات 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 بنتقال في ست دقائق او سبع دقائق. اول ما التزمت قعدت خمس ست شهور سابت عليها. بعد كل صلاة  
وبعد كده الحمد لله بقى بجري بقى - 00:10:43

شف مصالحي انا مش عايزك بعد الصلاة تقول غير ايه ذكرين. الذكر الاولاني سبحان الله كم مرة كم مرة؟ عشرين. ثلاثة وتلاتين. لأن انا  
عايزك تقول عشرة. ما هو في حديسين حديسين 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 سلية. يبقى ذكرين سبحان الله عشرة والحمد لله عشرة والله اكبر عشرة.  
حلوة ومهمها كنت مشغول مش هتعطلك - 00:11:21

الحاجة الثانية اية الكرسي بالفین حسنة. متین 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 ذكرين. انا مختارهم لنفسي. انت عايز تزود ها؟ آآ انا ما ليش دعوة بزياداتك

بقي زياداتك مع نفسك. الخط الاحمر بتاعنا ايه - 00:11:41

كريم بعد الصلاة. والخط الاحمر بتاعنا ايه؟ زكرين ازكار صباح ومساء. ازكار الصباح امتي؟ من بعد الفجر لحد العصر. وازكار 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. ازكار المساء - 00:12:01

من اول بعد العصر وانت طالع بعد المغرب بعد العشاء انما المهم انك انت ايه تجيبيها في اول الليل يبقى ده طب والعمل الثالث العمل الثالث صعب جدا جدا تكبيره الاحرام - 00:12:22

المحافظة طبعا ده اصعب عمل عيب يا اخي هو انت حضرتك بتصلني ولا تارك للصلوة مش حضرتك بتصلني برضو؟ يعني حد منكم جرب من اللي بيصلوا في الجامع ان هو يمرض؟ ها؟ لما بتعرض وتصلني 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 ميعادها. لانه كان متعود على سيستم. متبرمج يسمع الاداء - 00:12:54  
يجري على الجامع. فلما ما بقى ما بيسمعش اننا نجري على الجامع لقى 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 بيهيا لي؟ ايوة لانك انت في الجامع فيه جو وتشجع من عند ربنا سبحانه وتعالى. انما فالصلوة في الجامع اسهل اسهل باقول لك لو سمحت بقى فيه سجادة صلاة في المطبخ. آآ اول ما تسمعي الاذان افرشيه في المطبخ وصلني - 00:13:40  
هو انت كده هتصليها. هو ايه الفرق بقى تكبيره الاحرام لا تحمل اي مجهد زائد وانما تحمل نقطة واحدة بس وهي ايه؟ الطلبية الفورية فور سماع نداء الملك. اول ما ربنا يناديكي لبى - 00:13:56

زبط الصلاة بتاعتك اول ما ربنا يناديكي بس. انما هي كده كده هتصليها. وكده كده هي نفس الوقت. انا لما باقول لك تكبيره الاحرام باقول لك لو سمحت بقى فيه سجادة صلاة في المطبخ. اآ اول ما تسمعي الاذان افرشيه في المطبخ وصلني - 00:13:40  
هو انت كده هتصليها. هو ايه الفرق بقى تكبيره الاحرام لا تحمل اي مجهد زائد وانما تحمل نقطة واحدة بس وهي ايه؟ الطلبية الفورية فور سماع نداء الملك. اول ما ربنا يناديكي لبى - 00:13:56  
بس هي كلها فرق توقيت. عملت العمل ده نفسه. بنفس المجهود. عملته في الوقت اللي بتعمله فيه متاخر انت اخسرت. عملته نفس المجهود بدرني انت بقى من اهل لبيك اللهم لبيك. كان اذا نودي للصلوة كانه لا - 00:14:09  
يعرفنا ولا نعرفه. بس لا يعرفنا كانه مش ولا بصل لنا اصلا على مكان بيضاء ولا نعرفه التغيرات اللي حصلت في وشه اول ما ربنا ناداه مش ده هو فيه ايه؟ وايه اللي حصل في لونه؟ هو لونه مطبع 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 لامرهم بالسواك عند كل صلاة. لولا ان - 00:14:49

في رواية على امتي. لولا ان اشق على مين؟ على المؤمنين. بقى ده صفة مين؟ صفة المؤمنين. السواك ده احنا انتصرنا في غزوة بسببه. لما النصر المسلمين قالوا بقى فيه سنة مضيئتها قالوا السواك الثانيين قالوا بيحمو سنانهم ياكلون هربوا وسابوا ابواب الحصن. انتصرت - 00:15:13

بس السواك. الامام ابن حجر العسقلاني الفتح الباري يقول ان السواك من اسباب زيادة الرزق. يعني ده يزود دخلك الشهري ده ده ممكن يؤدى ديونك بسببه اتداه ده سبب نصر في معركة يعني سبب رزق وسبب نصر. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم السواك مطهرة للجسم - 00:15:33

مرضاة للرب. اما بامسك السواك كده اقول ياه يا رب انا كده ممكن تبقى انت رضيت عنى من فوق سبع سماوات. ده انت رضاك سهل قوي يا رب ده احنا معقددين الدين والله العزيم - 00:15:58

والله العزيم احنا معقدین الدنيا. ربنا يرضاه سهم. يا عم محبط ليه؟ اصل انا مزنب. يا عم طب ما تستغفر يا عم وربنا يقبل. هو في ايه؟ انت اعملوا مشاكل بينكم وبين ربنا ليه؟ انت عايز تعقدنا بينك وبين ربنا ليه؟ اصل انا مزنب ارفع ايدك كده يا رب رب علي - 00:16:10

يا رب رب علي بس. اتفسلت هو ده زني في الله. اصل انا بقالي تلات اربع تيام الدنيا بايزة معي ومصر 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 وتعالي يخلي لك السينات بتاعتك حسنات. ربنا سهل يا اخواننا انت ليه متتصور 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 استغفره مرضاه للرب ده رضا الله ده افوز به برضاء الله وايه ومطهرة للفم كمان. ده يعني يعني ممكن 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 فرشة 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 فرشة السنان ممكن انوي بها سواك؟ هي لا تغنى عن ده طبعا لانك مش هتمسك فرشة السنان مع كل صلاة. ها انما انت - 00:17:46

تفسل بقى سنانك مرة في اليوم. تنوي بها السواك. لان التسوق 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 سكينة 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

ولما اي حاجة او بالليل تقوم ايه قاطع الحنة بتاعة اليوم اللي فات وبادئ حنة جديدة. طب آآ طب والحننة الجديدة باستعملها كتير هاقرف بقى لأ ما فيش اي حاجة - 00:18:36

طب ما فرشة السنان لو انت استعملتها وما غسلتهاش يادي القرف! مش ممكن اصلا تستحمل تعطى! فده زي فرشة السنان! هتفسله بس كده بالماية وتستعمله تاني طول اليوم! بس وده كلام العلماء - 00:18:46

يعني مش آآ يعني مش كلام من باب انت ده كلام العلماء اصلا. فالسواك يا اخوانى في الله ده ده مصلحتك. ده مصلحتك كما قال النبي صلى الله عليه وسلم - 00:19:00

يعني يعني مطهرة للفم مرضاه للرب. في في امتحان الدكتوراه في امراض الكلى آآ في كانوا جايبين سؤال ما حدش جاوبه خالص. هو اصلا اللي جايبه 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 فاقت في الطب اللي واحدها واحدها عالم ياباني. خد الجايزة دي ليه؟ خد الجايزة دي لان واكتشف ان الجسم فيه عملية اكل بياكل نفسه. الجسم بياكل نفسه لما بيوجع. بياكل ايه بقى؟ قال لك الجسم لو اتعرض لجوع من تمانية - 00:19:26

ستاشر ساعة اه يبدأ بياكل نفسه. طب هياكل الكبد والكلى؟ قال لك لأ. لو فيه خلية سرطانية بياكلها خلية بايزة ولا ضعيفة ولا مسرطنة في اي حنة يقوم واكلها. فيبقى الجسم بينضف نفسه. فالعالم اللي خد نوبل نصح الناس انهم مرتين في الاسبوع - 00:19:46

صمم عن الاكل والشرب من تمانية لستاشر ساعة. آآ عشان الايه ؟ الجسم يأكل الخلايا السرطانية والبایزة ، فالجسم يأكل نفسه اول باول اللي هو صيام الاثنين والخميس. يعني الرجال خد نوبل في صيام الاثنين والخميس. عشان بس اكتشف حكمة ده غير رمضان طبعا. ده غير - 00:20:03

الثلاثين يوم بتوع رمضان خد نوبل في صيام الاثنين والخميس. فانا الوقت 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 نفسيتها وصحة جسمك وصحة اقتصاد امتك. هو يعني منهم لله اللي بينفروا الناس من شرع الله سواك مطاردة للفم مرضاه للرب. قال الله عز وجل واذ 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 دي الكلمات. يعني ربنا زي ما الامامة بيتوصل لها بال حاجات الصعبة بيتوصل لها بال حاجات السهلة. يعني يعني السواك بعدها ربنا قال له اني جاعلك للناس اماما. يعني ده سبب للنصر وسبب للرزرق. وسبب للامامة. وسبب وكاد ان يوجب على المؤمنين وسبب لرضا الله - 00:21:07

يحبكم الله سبب لحب الله. عشان كده حطينا شعار السواك لا يزال في جيبي انك انت تحافظ على السواك معك. الحل الوحيد عشان تفضل محافظ عليه انه يبقى في جيبيك. يعني احنا جربنا الطرق هتحط السواك السواك في جيبيك - 00:21:27

زي البطاقة الشخصية كده. تم ايديك 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 ابدأ بربع وسماع - 00:21:44  
اسبوعي سمع درس اسبوعي. وبعد كده في ركعتين ضحي في الجدول هو طبعا المفروض ركعتين ضحي وركعة وتر. بس هو اللي اتكتب هنا ركعتين ضحي والاذكار اللي هي ايه ؟ ذكرين اذكار صباح ومساء وذكرين اذكار بعد صلاة وتكبيرة الاحرام والسواك عند كل - 00:22:04

صلاة اللي يخلص الجدول كده ويلاقيه سبعين تمانين في المية يجيئ لي ان شاء الله بازن الله المرة الجاية. اسأل الله ان يوفقكم وان يسددكم. ونسأله الله سبحانه ان يبلغنا رمضان وان يجعلنا فيه من الفائزين وان يبارك لنا في رجب وشعبان. سبحانهك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - 00:22:25 - 00:22:45