

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

شومان

حازم شومان

رب اهدني فيه نور لياليه اسعى لنيل رضاك. اغفر خطايانا. واحفظ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الحمد لله وكفى وصلاة وسلاما على عباده الذين اصطفى. اللهم لك الحمد كله ولك الملك كله. وبيدك الخير كله واليك 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 أنفاس. ونحن في الساعات قبل رمضان وفي اخر جول وفي اخر حلقة في سلسلة رمضان في الكون والتفكير الاستراتيجي للاستعداد للفوز بـرمضان

[00:00:40](#) - بازن الله سبحانه وتعالى

كاتمة أنفاس يا اخوانا احنا في الساعات الاخيرة وفي الايام الاخيرة قبل رمضان يعني بينا وبين فتح ابواب الجنة التمانية ساعات. بينا وبين الملك في ثلثي الليل ساعات. بيننا وبين الدعاء المستجاب بينا وبين النفحات والرحمات. بينا وبين رمضان ساعات يا اخوانا

[00:01:00](#) - كتمة أنفاس

كاتبة أنفاس المباراة تشتعل والجمهور هيشتعل. وعازين نجيب اجوان بازن الله سبحانه وتعالى. بينا وبين الامتحان اللي احنا بقى لنا شهر بنستعد له ساعات قلائل يا ترى هنعمل ايه ؟ كتمة أنفاس عشان رمضان بينا وبينه ساعات. كتمة أنفاس لان الشيطان في

[00:01:20](#) - الاستعداد الاخير. الاستعداد للاخرة قبل التصفيط

مرضت الشياطين في استعداداتها الاخيرة قبل التصفيط. 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

[00:01:40](#) - الشياطين دلوقتى عاملين زي المجانيين. عاملين زي الكلاب المسعورة ربنا يحفزنا منهم ويعيظنا منهم يا رب -

اللهم امين. كاتمة أنفاس عشان الشياطين وضربات الموت. هذه الكلاب المسعورة الهائجة الان كتم أنفاس لان احنا في اخر ليالي في شعبان وده ادعى ان غالبا بيبقى رفع الاعمال في شعبان في هذه الليالي يا اخوانا احنا قلنا في اي يوم في شعبان -

[00:02:00](#) -

بس غالبا في الاخر زي ما ساعة الاجابة بتاعة يوم الجمعة غالبا اخر ساعة. زي ما ليلة القدر غالبا ليلة سبعة وعشرين او اواخر رمضان. يبقى دايم الفتح بيبقى في النهاية. فغالبا في الليالي اللي احنا فيها ديت رفع اعمال السنة كلها. يعني كتمة أنفاس عمرك هيرفع الى

[00:02:16](#) - الله. حصاد عمرك

يرفع الى الله. يا ابشروا يا من اجتهدتم طيلة العام. ابشروا يا من واطبتم على الدعوة الى الله. وعلى قيام الليل وعلى الصيام وعلى صلاة الضحى ابشروا يا من تدبرتم في خلق الله وتدبرتم في المقابر. ابشروا يا من بذلتم الجهد لوصل الصف والاخوة في الله -

[00:02:36](#)

نزول الناس في الواقع ابشروا يا من نطقتم بكلمة الحق في وجه الظالمين ابشروا ياكل حد عبد ربنا ابشروا يا من اجتهدتم في العمرة العام الماضي ابشروا ابشروا يا من اجتهدتم مع القرآن. ومع طلب العلم ومع فهم القرآن ابشروا يا جماعة -

[00:02:56](#) -

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

كون المؤدى بتاعه خليك جاهز. النهاردة يا اخوانا يعني الجهاز ان ازاي نبقي جاهزين لفتح ربنا. ازاي نبقي جاهزين للفرصة بينا 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 نتعود يا اخوانا ان الفتح لما ييجي نقنصه؟ ازاي تبقي سنايبر؟ ازاي تبقي قناصة ازاي تقدر ما فيش فتح يعدل لو تقوم على طول قنصه؟ ازاي رمضان نقنصه هذا العام؟ الناس اللي ماتت في الطائرة 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 آيات الله اثناء الليل وهم يسجدون من اهل الكتاب امة قائمة يتلون آيات الله مين دول يا رب دول - 00:04:16

العلماء اهل الكتاب اللي اسلموا لما جه النبي عليه الصلاة والسلام. فكأن الآية بتقول لك ان اشمعنى دول اللي اسلموا؟ لان دول اللي قبل ما النبي ييجي كانوا هنا آيات الله اثناء الليل وهم يسجدون كانوا جاهزين. كانوا مستعدين للفتح. كانوا مستعدين بالعبادة والتبتهل الى الله ان اول ما جه سيدنا محمد قدروا على - 00:04:36

واتبعوا سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام طفلة بتقول لآخي آآ احد اخوانه من الدعاة يعني حزينه جدا. كسبت مسابقة في الحفز على مستوى الجمهورية فقابلت رئيس الجمهورية. في سنة من السنوات السابقة. فبيقول له بيقول لها نفسك في ايه؟ قالت له نفسي احج - 00:04:56

انا واهلي. قال لها طب هاتي لي اسمك انت وعيلتك. فبتقول طب ورقة طب قلم طب اكتب التانية البنت اللي كانت كاسبة الجائزة معها قامت مطلعة من الشراب ورقة فيها اسم عيلتها كلها. قالت له انا يا سيادة الرئيس عايزة احج انا واهلي. قام واخذ الورقة منها والتانية حجت هي واهلها. والاولانية طبعا ما لحقتش دا يا سانية - 00:05:12

بتقابل رئيس الجمهورية سانية وخلاص. يعني خليك جاهز. خليك جاهز لان الفرصة بتيجي في اي لحزة. خليك جاهزة لان الفتح ببيجي في اي لحزة عكاشة بن محسن 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 فقتل الفرصة. على طول القطر ما بيستناش حد. اللي مش واقف على المحطة والقطر جاي القطر بيعديه. مش القطر - 00:05:52

مش هيستنى واحد يقول له هجري بس والحقك. كذلك الفتوحات عاملة زي القطر اللي ببيجي. اللي واقف على المحطة هو اللي بيقوم داخل على طول. خليكي جاهزة لاجابة الدعاء. فيه واحد ممكن يفضل واقف على باب ربنا شهر. الباب ييجي يتفتح وهو يزهر قبلها ويمشي. يزهر قبل ما الباب يتفتح خلينا واقفين على الباب. خلينا جاهزين للفرص - 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 يفتنون مش وهم لم يفتنوا هي مش مرة مش فتنة. لا يفتنون مضارع مستمر. يعني الامتحان جاي جاي. خدي بالك هات - 00:06:22

امتحن يا تمتحني الفتن في الدين جاية جاية يا جماعة. ربنا هيمنتحنا كلنا احنا صادقين ولا لآ؟ احنا هنختار ربنا على اي سراء او ضراء ولا لآ؟ امتحان جاي جاي عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام يقول تعرض الفتن على القلوب عودا عودا في قراءة عودا عودا. يعني هتعود وتروح - 00:06:42

تيجي وتروح وتيجي الفتن جاية جاية. الامتحانات جاية جاية الاختبارات جاية جاية خليك جاهزة. لما ربنا يمتحنك تبقي جاهزة. خليك جاهز انك تقدر تقررا الرسائل الربانية لما ربنا بيعت لك رسالة خليك جاهز انك تقرها. خليكم جاهزين يا جماعة. خليك جاهزة للابتلاءات. الدنيا مليانة ابتلاءات. يعني انا قلت لكم - 00:07:02

خليك جاهز للموت لانه بييجي في اي لحزة زي الطيارة اللي جاية من فرنسا. خليك جاهز للفتوحات زي رمضان زي البنت اللي كانت كاتبة اسماء عيلتها عشان تحج. [00:07:22](#) خليك جاهز للفرص زي -

عكاشة ابن محسن رضي الله عنه. خليك جاهز للامتحانات زي تعرض الفتن على القلوب عودا عودا. خليك جاهز للابتلاءات لان الدنيا دي ربنا قال عليها وان كنا لمبتلين الدنيا دي دار ابتلاءات. يعني الابتلاءات جاية جاية يا اخوانا ربنا يحفظنا ويعزنا. مش الحل انك تقول يا رب صفها 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. عشان كده احد الملوك العظماء 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 هخليها تصفى له اربعة وعشرين ساعة. جاب قص - [00:07:52](#)

ريمانيس وجاب اجمل جارية بيحبها في الدنيا. وقال لهم هتقفلوا علينا احنا الاتنين في هذا القصر. وطول اليوم ما لز وطاب من الشراب والمتعة والبهجة والحفلات بينه وبين حبيبته ديت على عصر كده وهو مستمتع جدا قال لها افتحي بقك وجاب عنباية بيحدفها في بقها كده بقى يبسطها - [00:08:14](#)

فتحت بقها بقى وهي بقى ايه بتدلج بقى على الملك اللي بيحبها. العنابية بدل ما تنزل في المريء نزلت في القصة الهوائية اتخنقت ماتت. فاه يعني ظل مصدوم لحد ما اراحك ما رضاش يدفنها حتى اراحت. دفنها لما طلعت الريح 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 بطن 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 ايدك في الشدة ربنا يفرج الكرب بازن الله ويهينك ويهونها ويجليها زي الثلاثة اللي اتقفل 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](#)

نهائية لاستقبال شهر رمضان. كيف نستقبل شهر رمضان؟ ده جون مهم جدا. جون حسن الاستقبال. جون ضربة البدء. جون ازاي البداية تبقى بداية سليمة. البداية تبقى بداية صحيحة. يبقى اول نصيحة خليك جاهز. النصيحة الثانية ركز. ركزي. يعني ايه ركز؟ انا لو معي مليون جنيه وعازيز ارواح 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 بالزبط 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 اتناشر جون. بس ممكن ما تجيبيش الاتناشر جون. بس تجيبني جون واحد منهم يخلص لك كل حاجة. يعني ايه؟ يعني يا جماعة الثلاثة -

[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؟ لان ده ارجى عمل عنده. لانه كان ده اللي مركز فيه اوي. الباقي كان حاطط عشرين في المية من صاروخ - [00:10:20](#)

انما ده اللي كان حاطط تمانين في المية من ثروته. المرأة اللي بتجري 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 فضلت اربي عيالي وانشأهم 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

تسابقى الاول على البشرية على باب الجنة فهي فاهمة. فبتقول له ارجى عمل يعني ايه الخبطة 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 اولها المرابي بقى اللي مرتبط بطلبته - 00:11:06

لدرجة انه عارف صوت مشي الدلال وهو جاي يصحيه. عليه الصلاة والسلام. فبيقول له انا سمعت صوت حد ماشي في الجنة ده صوت رجلينك يا بلال. ده والله العزيز لو الواحد يا جماعة - 00:11:26

مممكن قلبه يتخلع فيها. انت يا رسول الله بتحبنا لدرجة انك عارف صوت مشيتي؟ سمعت صوت مشيتك في الرؤية في الجنة. يبقى 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 بصلاة نافلة ما شاء الله له ان يصلي. عمل يعني يا اخوانا هي دي فكرة ركز. فكرة يا ليتني اتخذت مع الرسول ايه؟ سبيلا. طريق واحد كان ممكن 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 وتفتير الطرق السريعة والافطارات الجماعية. اللي هنعزم عليها الناس في المسجد بتاعنا وهنعزم عليها حبايبنا صلة الرحم انما عايزين حاجة نحط فيها تمانين في المية من طاقتنا في رمضان. القرآن يا جماعة. القرآن. عشان كده القرآن احنا عملنا فيه ثلاث - 00:12:14

لوحده. يعني لو تلاحزوا كل الاجوان الحلقة بجون. الا القرآن ثلاث اجوان في هدف واحد. اللي هو القرآن يا جماعة نركز اسمعوا 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 اسمعوا شرح الجزء واقرأوا الجزء وصلوا التراويح في مسجد بيصلي بجزء واتهجدوا اتعبوا مع القرآن عشان والاعتكاف في مكان على كتاب الله تقروا صح مشر لأ اقفي قدام الاية. اللي بتتكلم عن ربنا او عن الجنة او عن النار خمس ست مرات. اقرأوا القرآن صح. ركز - 00:12:54

ركزوا مع القرآن سبعين في المية من طاقتم في رمضان وتلاتين في المية في باقي الاجوان وباقي الاهداف. بازن الله سبحانه وتعالى. النصيحة الثالثة دعاء. عايزين بقى ندعي 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 ويا رب يسر لنا تراويحه يا رب. يسر لنا تهجده يا رب. يسر لنا عبادتك طول الليل في يا رب يسر لنا تلاوة القرآن طول النهار واحنا صايمين يا رب. يسر لنا الاعمال الخيرية فيه يا رب. يسر لنا - 00:13:34

يا رب ده ثلاث نصايح لاستقبال رمضان استقبال سليم. خليك جاهز يلا شحنة بقى وانطلاق وتجديد عزم ونية القوة بازن الله الحاجة الثانية ركزها ايه الحاجة اللي هتخط فيها تمانين في المية من اسهمك في البورصة الاخروية؟ ها زي ما قلنا القرآن مسلا بازن الله سبحانه وتعالى. بالنسبة لي انا مسلا - 00:13:54

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

خير رمضان مر علينا في حياتنا يا رب. عايزين نجيب اجوان بقى. في نهاية هذه السلسلة المباركة. سلسلة رمضان في الكون. كيف نخطط للفوز الاستراتيجي 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 الصحة الصالحة وهدف بيئة الايمان وهدف الاستمرار وما فيش اوفسايد وهدف التوبة من اي معصية بقى عشان رمضان فرصة ان احنا ننصف بقى تماما باذن الله وهدف الجهازان اللي احنا بنقوله دلوقتي ضربة البدء وحسن استقبال رمضان اتكلمنا عن اتناشر جون بفضل ومن - [00:14:44](#)

الله سبحانه وتعالى سلسلة عشنا فيها مع التخطيط الاستراتيجي لرمضان الجمهور مشتعل المعركة مصيرية المعركة جنة المعركة اربحها مش هنفوز بكاس عالم. ثلاثة اربعة كيلو ذهب 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 تراويح 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 ثلاثين ليلة بلا توقف. من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه. جاهزة للصيام وقلب في رمضان ثلاثين يوم بلا توقف باذن 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. باذن الله وللاعتكاف عشان نفوز بليلة القدر باذن الله. الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول ما من ساعة تمر بابن ادم لا يذكر الله تعالى فيها الا حسرة - [00:16:04](#)

عليها يوم القيامة. ده دي ساعة في اي يوم عادي نعوض على ايدينا من الندم على انها ضاعت من غير زكر لله. يوم القيامة 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 عايز يتفصح الواد يتفصح يا جماعة. اللي عايز يفصح نفسه وينزل كده يفصح مراته وولاده. وياكل كويس ويشرب كويس يعني بصوا لازم ندخل مساكن حلو برضو - [00:16:24](#)

ندخل جسمنا سليم. اللي بقى يعني عايز 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 اصلا 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 نخطها يعني ايه نشق التمر ونخطها جواه كده والواحد كل يوم ياخذ كبشة ينزل يوزع على الناس وهو ماشي في الشارع كده - [00:17:04](#)

باذن الله حتى لو هتحتطي فول سوداني جوة الطبل. حاجة جميلة. بس نكسب سواب بس نتصدق بس ندخل بروح جميلة. روح ايمانية ايدهم بروح منه اللهم امدنا بمدد من عندك. اللهم ايدنا بروح منك. 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 القيامة. ده دي ساعة في اي - [00:17:34](#)

يوم عادي نعوض على ايدينا من الندم على انها ضاعت من غير زكر لله. يوم القيامة اوامال 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 عايز يتفصح الوقت يتفصح يا جماعة. اللي عايز يفصح - [00:17:54](#)

نفسه وينزل كده يفصح مراته وولاده وياكل كويس ويشرب كويس يعني بصوا لازم ندخل مساكننا حلو برضو. لازم ندخل جسمنا سليم بقى يعني عايز 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 والواحد كل يوم ياخذ كبشة ينزل يوزع على الناس وهو ماشي في الشارع

كده بازن الله حتى لو هتخط فول سوداني جوة - [00:18:44](#)

حاجة جميلة بس نكسب سواب بس نتصدق يوم القيامة. ده دي ساعة في اي يوم عادي نعوض على ايدينا من الندم على انها ضاعت

من غير زكر لله. يوم القيامة - [00:18:54](#)

امال الساعة من ساعات رمضان؟ جاهزين يا جماعة؟ جاهزين للمعركة؟ يلا يا اخوانا احنا الوقتي في التسخينات النهائية والتدريبات

النهائية والاستعدادات النهائية شوية بقى تجديد نفسي كده. اللي عايز يتفصح الوقتي يتفصح يا جماعة. اللي عايز يفسح نفسه وينزل

كده يفسح مراته وولاده. وياكل كويس ويشرب كويس - [00:19:04](#)

يعني بصوا لازم ندخل مساكننا حلو برضو. لازم ندخل جسمنا سليم. اللي بقى يعني عايز 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 كبشة ينزل يوزع على الناس وهو ماشي في الشارع كده بازن الله حتى لو هتخط

فول سوداني جوة القبر. حاجة جميلة بس نكسب سواب بس نتصدق بس ندخل بروح جميلة - [00:19:44](#)

روح ايمانية ايدهم بروح منه. اللهم امدنا بمدد من عندك. اللهم ايدنا بروح منك - [00:20:04](#)