mroftalp htehaB ni knil muideM

ماراثون رمضان | #خطبة_جمعة | د . حازم شومان

حازم شومان

اما بعد اخواني واحبابي في الله حبيب الله محمد عليه الصلاة والسلام قبل بداية غزوة بدر بدقائق وكل واحد من الصحابة مشغول في حال من الاحوال. واحد بيصلح سلاحه وواحد بياكل تمرات يستعد ويتقوى بها. واحد جالس بيصلي وفجأة النبي عليه الصلاة - 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 كاوتش هيحصل فيها مشكلة ولا حاجة في العربية يحصل فيها مشكلة. وانت على طريق سريع. لو انت المحمول بتاعك ساعتها فصل شحن معرفتك تتصل بحد يغيثك 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. الراجل ده يدفع كم عشان يطلع من الورطة اللي هو فيها. يدفع كم؟ انا عايزك تتخيل ربنا يعافينا جميعا لو وانت اتحطيت في الموقف ده تدفع كم؟ لو انت معك مليون جنيه تدفع منهم كم؟ لو معك مليار تدفع كم؟ لو معك تريليون دولار تدفع منهم كم - 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 ينجيك من الخلود في جهنم. مش ينجيك من خمسة وعشرين سنة اشغال شقة مؤبدة في سجن من سجون الدنيا. وقد جئنا الى مجمع الايمان - 00:01:41

في رمضان كل اعمال الايمان ربنا جمعها لك في شهر واحد. يعني سوبر كوليكشن 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 - 00:02:01

مسألة حياة او موت دي مسألة نكون او لا نكون. 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 هواش مسابقة ميت متر. مسابقات المية متر. عشان كده بعض الملتزمين والمتحمسين بيخسر رمضان لانه بيتعامل معه بفكر مسابقة المية متر. مسابقة المية متر العداء السانية الاولى هي اللي بتحدد مين اللي هيفوز فيها - 00:02:31

قوة الطلعة هي اللي بتحدد مين اللي هيفوز فيها. انما رمضان مش مسابقة مية متر. بتقوم من اولها لاخرها واخدها هرولة. رمضان ده ماراثون رمضان ده ماراثون في عشر اوائل وفيه عشر اواسط وفيه عشر اواخر. 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. وكتير بيخرج من رمضان زعلان. وحاسس 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 انتم بتهزروا 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 لقوة تحمل. ده اختبار للقدرة على المواصلة والاستمرار - 00:03:31
وبيقول لك بيقوي جدا صحة القلب. وبينمي مهارات ما تنموش في غيره. من المسابقات اللي هي جري من اولها لاخرها. الماراثون ده يا جماعة له فكر وبما ان رمضان ماراثون لازم نفهم فكر رمضان عشان نخطط له صح. ازاي لو ما خططتش لجنة عرضها السماوات والارض هتخطط لايه - 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 بازن الله القريب المجيب. هتخطط لايه؟ لو ما خططتش لستين فرصة للعتق من النار مش العتق من سجن من سجون الدنيا - 00:04:11
ولا العتق من اه من من حبل اعدام العتق من جهنم هتخطط لايه؟ لو ما خططتش لليلة بقرن من الزمان. الرسول عليه النبي عليه الصلاة والسلام قال من حرم خيرها فقد حرم الخير كله ولا يحرم خيرها الا محروم. هتخطط لايه؟ لو ما خططتش - 00:04:31
في الليلة قد عشرين عمر من عمرك صافي عشرين عمر من عمرك. هتخطط لايه ؟ لو ما خططتش لتنزل ما لك الملك كل ليلة تلت كان الليل مش طولت الليل زي باقي السنة. كما صحح الشيخ الالباني رحمه الله في رمضان ان الله يتنزل في ليل رمضان في الثلثين الاخير - 00:04:51
من الليل هتخطط لايه؟ يبقى عايزين نفهم رمضان عشان نخطط 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 تلاقي في اول الماراثون كل الوف داخلة مع حاجة جميلة بقى. هنجري اثنين - 00:05:11
واربعين كيلو هيه الوف مؤلفة داخلة تبص لنهاية المارازون اللي كان من قليل جدا. ناس تعبت في النص وناس وقعت في النص وناس اجيبت في النص ونفسي يئست في النص وناس وتلاقي 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 حقيقية روحك بدأت تتحرك - 00:05:51
بدأت وانت صايم في شعبان وقبل الفطار وتلاقي ازاعة القرآن شغالة على القراءة تقول ياه ده نسائم رمضان امتى رمضان ييجي 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. والحاج قليل الناس كتير ولكن اللي فاهم حج بحق وحقيقي. وقلبه بيلبي قبل لسانه قليل جدا. فهكذا يا اخواني الممسك كثير. والصائب قليل. اللي بجد قلبه صايم. اللي بجد نفسه محلقة مع الله في الصيام. اللي بجد في - 00:06:31
فاهم رمضان قليل. للاسف الشديد واكبر دليل اول ليلة في العيد. اللي بتبين لك ان معسكر التلاتين 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 بتبزل 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 بدنك 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 والله لا يؤمن من لا يأمن 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. لان الحاجة دي كبيرة ومحتاجة شهود 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 يوقعك 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
ضعيف الدين في الاخلاق. لانه منعزل عن الدنيا. مش فاهم دنيا. والانبياء كانوا اساتزة في فهم الدنيا زي ما هم اساتزة في فهم الاخرة. 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 الاربعين. ليه؟ رغم ان الاربعين بتبدأ الصحة - 00:09:11
تقل شوية. استعمله عند الاربعين 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 رباه بالتجارة قبل ما يربيه تقوم الليل الا قليلا - 00:09:31
فالانسان اللي بيبقى منعزل اول ما بيجي يتعامل مع الناس. لان هو مش فاهم ازاي يبقى 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 ازاي تتعامل مع كل اللي - 00:09:51
تكسب كل القلوب اللي حواليك. لانك انت رمز وعنوان للتدين وللدين في المجتمع. تبقى انسان بجد كل العلاقات اللي معك في حالة من المصحف والسلام. تلاتة 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 كويس اوي. اصل انت هتجري اتنين واربعين كيلو ومية خمسة وتسعين متر. لازم تكون كاشف على صحة قلبك كويس جدا. انت كشفت عن قلبك قبل رمضان؟ كشفت على قلبك؟ شفت منسوب الايمان 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 الايمان عامل زي السد طول ما منسوب الايمان عالي المعاصي ما بتعديش. اول ما تلاقي نفسك بدأت تفكر في الدنيا وتفكر في المعاصي. وتفكر في الشهوات وتقع. اعرف ان منسوبي الايمان - 00:10:51
قال لي اعرف ان السد قل مهتم بقلبك ولا لأ. ان الذين امنوا وعملوا الصالحات يهديهم ربهم بايمانهم. انت بتفضل تتعب عشان الايمان فترة بتفضل تجاهد عشان تحصل الايمان بدرس تسمعه. بدرس في المسجد تحضره. بمقاطع ايمانية على النت تسمعها. بركعتين - 00:11:11

صليهم وتجاهد فيهم في الدعاء قدر من القرآن تقرأه بقلبك بجلسة ذكر تعملها في خلوة لا يراك فيها احد. بجلسة ضحى في قيام ليل بصيام يوم بتفضل تجاهد في تحصيل الايمان. واول ما منسوب الايمان بيعلى ايمانك هو اللي بيشيلك. ايمانك بيبقى لجوجل ارس بتاعك - 00:11:31

ايمانك بيبقى هو القائد لك. هو اللي بيخليك بعد كده خفيف في كل حاجة. فانت بتتعب في تحصين الايمان فترة وهو اللي بيزقك بقية عمرك عمرك يهديهم ربهم بايمانهم وكفى. انك انت تدرك قيمة الايمان بهزا المفهوم. يبقى جهزت قلبك ولا لأ ؟ كشفت على قلبك - 00:11:51

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

فانت لازم تشوف عضلاتك. عشان كده ليه النبي عليه الصلاة والسلام كان بيصوم شعبان كله او شعبان الا قليلا؟ ما انت بتجهز 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 بالزات 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 العشر تيام الباقيين - 00:12:41

شعبان دول كل واحد فينا مركز في ارجى عمل. الاساسيات طبعا صلاة الجماعة وتكبيرة الاحرام الاساسيات. زائد ايه ارجى عمل بقى؟ النبي عليه الصلاة 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

اتناشر شهر كاملة لربنا قلبك بقى له حداشر شهر قاعد يتغزى على الدنيا. هتعرف تفطمه الوقتي ولا لأ؟ 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

فيجي 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 الصلاة والسلام يقول اقرأوا سورة البقرة فان اخذها بركة تملى حياتك بركة لو قريتها. وتركها حسرة يوم القيامة اما تشوف 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 بتقي من السحر. البطلة اللي هم الكسالى لا يستطيعوها البطلة. فيه حاجات في الدين اللي عنده علو اللي ما عندوش 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 لقوة التحمل يعني ايه؟ يعني مش اختبار لقوة العضلات بس. اختبار لمين اللي هيتحمل للنهاية؟ ومين اللي هيوصل للنهاية؟ ودي نقطة خطيرة - 00:15:01

جدا انت هتتحمل ليه؟ ناس كتير اوي بتقع 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 وقعات صعبة - 00:15:21

ممكن 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 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 بيعتكف ؟ بيعتكف 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 يعتكف في - 00:16:31

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

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

بيقعد في الزوجية ليه ؟ لان 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 الامة بتتعامل معها ديت يروح الشاب في ليلة سبعة وعشرين في التهجد مش في التراويح. في الدعاء مش في الصلاة يقف يدعي 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 الزي يتعامل مع ليلة القدر بهزه الطريقة اشد سفها من هزا انت بتتعامل هو دوري الاندية العربية النادي اللي هيفوز 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 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 جوايز رمضان ولا لأ ؟ عشان تقدر تستحمل. عشان ما تجيش تقع في النص. النقطة الخامسة في الفوز بالماراثون والفوز برمضان النقطة الخامسة انت هتبزل مجهود كبير. اي حد فينا يا جماعة حتى المقصر هيبزل مجهود كتير كبير في رمضان حتى اللي - 00:18:21

ما عملش حاجة غير انه صام بس. هيبزل مجهود كبير في رمضان. نسأل الله العون والمدد والتيسير. سبحانه وتعالى. تنزل مجهود كبير. اوعى بقى بعد الماراسون 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

تلاتين مسلسل مستنيينك. هتعمل ايه ؟ انك ان تفتحه تلج. هتفتح عليه العوض. عارف زي بالزبط اما تقعد زهقان تقوم داخل على السوشيال ميديا اعمل اي حاجة اشوف اي مقطع سقافي حتى او او ترفيهي مباح حتى على الفيس على اليوتيوب تلاقي 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 تثير شهوتك. انت بتلاقي ساعة ضاعت منك ما انتاش عارف راحت في ايه. تيجي في الاخر 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 دلوقتي؟ لازم من دلوقتي هي دي الحاجة هي دي ان الدهب بتاعة رمضان. هي دي خطافة الرجالة بتاعة رمضان بتخطف الرجال العابدين. وبتخطف النساء العابدات من بيوت الله - 00:19:41

الى امام المسلسلات. هو ده الحرامي اللي واقف على الكاشير. انت قاعد تبيع في الموسم ومتهيأ لك انك هتبقى مليونير بعده. وهتسدد 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 يبقى 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 تأمن انك انت داخل وما فيش اي حاجة يمين ولا شمال. تتشحن وتخرج ماشي. طب انا مش امن ولسه - 00:20:21

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

ولا ايه يا عم في ايه التوحش ده ؟ يقول لك صايمين وما فيش سجاير وما شربناش شهوة. يا عم فين 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. يبقى 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 هيعمل كده ابتغاء 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. اوعى تدخل تقيل. اوعى تدخل رمضان تقيل. اوعى اول رمضان لازمة. رمضان بقى ازمة يا جماعة. ازمة في المجتمع. ازمة. ازمة آآ هنجيب فلوس العزومات منين؟ هو انت لازم تعمل - 00:22:21

عشرين صنف عشان تعزم قرايبك 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 الطباع القاتلة المخربة عند الشعب عندنا زي طبع المنزرة والمزهرة اللي خرب الجواز - 00:22:41

قوة الطلاق وخرب مفاهيم الناس في دلوقتي ما فيش حد بيزور حد ليه ؟ ما انا عشان ازوره لازم يجيب هدية وعشان اجيب هدية

شكلي هيبقى وحش لو مش هيضيع - 00:23:01
قيمة وانا ما عييش فلوس ان هي قيمة فانا مش ازور فكل واحد قاعد في بيته. ايه ده! هو احنا وصلنا للدرجة دي! فين يا اخويا؟ انت المنظرة ما تحاولش رمضان لازمة. الياميش بقى ازمة ازمة الياميش. 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 يبقى ازمة لبس العيد. كثير من بيوت المسلمين الان في ازمة مالية. في والله انا اعرف ناس والله يا اخواني واقتصاديا كويسين - 00:23:31
بيشحتوا الوقتي هدوم العيد لولادهم. اقتصاديا الناس مستورة جدا. وربنا كافيها جدا. ولكن عند ازمة لبس العيد لازم نجيبه من قبل رمضان. بيتسولوا 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 بيطبقوهاش واحد صاحبي سافر الصين بيقول آآ فلقيت اول ما طلعنا 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 الكوبايات. فبيقول 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 تعملها الصبح تشرب كوباية ماية - 00:24:31
سخنة شوية او دافية شوية تنضفلك بطنك زبط 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 التكلف - 00:24:51
بقينا اكتر ناس متكلفة ما ليس في حقيقتها. بتعزم عزومة فوق طاقتك المالية خمس مرات. بتلبس ولادك لبس في بعيد فوق طاقتك المالية خمس مرات. بتزهر قدام بتجهز بنتك وبتطلب لبنتك شبكة فوق طاقتك المالية خمس مرات - 00:25:11
بتطلب لبنتك عريس فوق طبقتك الاجتماعية خمس مرات. فيه ايه ؟ هو الناس اين زهب الرضا واجعله ربي 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
شر له من رمضان. شف بقى الرسول بيقول لك من الف وربعمية سنة رمضان ده حرب ما بين المؤمنين والمنافقين. المؤمن احسن شهر له لانه اكتر شهر عبادة والمنافق اسوأ شهر فيه له لانه بيقعد يعد 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 كوتش رياضي وانت طالع آآ الماراثون ما تلبسليش بيادة جيش وانت طالع الماراثون. تموت نفسك وتثقل حركتك - 00:26:11
ما تتقلش 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 كويس جدا قبل اي ماراثون. لان مسألة اللياقة دي مهمة 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. صدمات 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 لياقة؟ يعني الكلام ده كله فيه ناس ما هيش مشاكل عندها. انا اعرف ناس بتلعب رياضة في رمضان. كتير جدا وبيلعب رياضة في النهار - 00:27:30

رمضان ليه ؟ لان هو اصلا متدرب على الصيام مع العبادة. فانت لازم في الايام الباقية من شعبان تتدرب على انك انت تصوم وانت صايم ماسك المصحف وانت صايم رايح وجاي. الموضوع ده صحيا ليس فيه اي مشكلة. الدكاترة اصلا والاطباء في العالم كله بيتكلموا. لو الانسان ما كلش خالص - 00:27:40

حاجة غريبة! يقول لك لو ما كلش خالص قاعدين يتكلموا لحد اليوم العشرين والتلاتين 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 امتى وبعد تلات تيام بيستهلك ايه وبعد اسبوع بيستهلك ايه انت ما تخافشي بلاش وسوسة ما تقلقش ربنا ما ليش خير بفضل الله سبحانه وتعالى. ربنا مالي جسمك خير. فين اللياقة؟ احسن حاجة تدرب بها اللياقة لرمضان وايه اللي هيحصل صدمات رمضان؟ صدمة - 00:28:10

مش قادر اعبد وانا صايم. صدمة كانما يساقون الى التراويح وهم ينظرون. رائح التراويح كأنه راح يموت مش قادر. ما هو ما انا بطلب بخمسة كده اكل هينزل يصلي ازاي؟ صدمة واقف في التراويح 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

اصلا مش قادر تهجد مين يا عم المفروض تهجد من اول يوم في رمضان. شد حيلك ده شهر يا عم. ده ماراثون ويعدي 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

كويس اوي قبل الماراثونات. مش قبله يعني قبله بساعة. قبله يعني الفترة اللي قبله. يعني ما يعادل شعبان لازم تكون متغزي. لازم تكون واكل. لازم تكون مشحون لازم يكون جزيئات الايه تي بي مالية جسمك مشحون ايه تي بي عشان تقدر يا ابني عشان تقدر تبزل 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 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 اوي ودعوات مستجابة وحاجات عظيمة اوي. بس انا ما اعرفش اتكلم عن رمضان لانك انت - 00:29:54

كما يقول الله عز وجل بل ادارك علمهم في الاخرة. يعني ايه ادارك علمهم في الاخرة؟ قالوا يعني عدم المعرفة التفصيلية بالدار الاخرة. 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 - 00:30:04

يعني حاجة حلوة يعني. شوية خضرة وماية 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 فعلا دارس ايه هو رمضان. ما انتاش فعلا فاهم رمضان ده بيعمل ايه. طب الكلام ده عالجه اسمع يا ابني عن رمضان. قادر تقرا هات كتب عن رمضان واقرأ. كتب كتير جدا كتب دكتور خالد ابو شادي كتب آآ الشيخ محمد يعقوب - 00:30:44

كتب كثير من الكتاب المعنيين بالتربية كتبوا كتب كتير عن رمضان هات يا عم كتب عن رمضان. طب انا مش آآ يعني موضوع الكتب والقراية اسمع اسمع اكتب كده رمضان على جوجل ودروس دعاة وهتلاقي 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 ست ساعات عن رمضان قبل ما رمضان ييجي. تقوم تدخل مشحون. تقوم تدخل عامل زي اللي متغزي كده قبل ما ينزل الماراثون تدخل مشحون تدخل فاهم القضية. تدخل عندك سبع تمن احاديس كده خبطين في قلبك.

كل حديس منهم كل ما تيجي تنام 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 الصلاة والسلام لما قال لك ان رمضان بيرفع لدرجة ايه ؟ لما جه واحد للنبي عليه الصلاة والسلام عمرو ابن مرة الجهني بيقول رجل جهل النبي عليه الصلاة والسلام فقال يا رسول الله ارأيت ان شهدت ان لا اله الا - 00:32:04
وانك رسول الله دي من اركان الاسلام واقمت الصلاة. او وصليت الخمس واديت الزكاة. وصمت رمضان وقمته. 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 انتفض 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 كحجة معي معي. صحابة. حجة معي صحابي شف بقى مضاعفة الاعمال في رمضان قد ايه؟ ان العمرة برة رمضان بعمرة. 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 بساعتين الحج ده ثوابه قد ايه؟ بالنسبة للعمرة. ومع النبي عليه الصلاة والسلام ثواب انك تبقى 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 آآ اه 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 آآ متغزي اه اقول قولي هذا واستغفر الله لي ولكم. الحمد لله وكفى. وصلاة وسلاما على عباده الذين اصطفى. اللهم لك الحمد كله ولك الملك كله. وبيدك الخير كله - 00:34:08
واليك يرجع الامر كله. اللهم صل على عبدك ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم. في الاولين والاخرين وفي كل وقت وحين. اما بعد اخواني واحبابي في الله رمضان واحد الاستعداد الروحي مشتاق ولا لأ ؟ اتنين الاستعداد النفسي. اوعى تدخل نفسك في مشاكل، اوعى تدخل نفسك في ضغوطات نفسية وعصبية - 00:34:28
بسبب 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. تلاتة استعداد الجد. كشفت على قلبك قبل رمضان ولا لأ؟ منسوب الايمان 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 الصلاة والسلام في شعبان؟ مسكت المصحف وقرأت ولا تستطيعوها البطلة. ما تبقاش في شعبان ولا رمضان. ما تبقاش كسالاتي. ما تبقاش كلامنجي. قم واشتغل. قم واشتغل كده وزود اللياقة بتاعتك. اربعة - 00:35:08
اه اوعى تضيع سواب الماراثون الرمضاني بشوية مخالفات. خد بالك من المسلسلات. خد بالك من الخناقات. واصل انا نرفص ومش خد بالك ان عبادتك في وادي واخلاقك ومعاملاتك في وادي. خد بالك من جداول العنترية 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 كويس. عشان تقدر لان الجايزة بتاعة الماراثون للي هيكمل للنهاية. مش اللي خطف - 00:35:48

في النص وخلاص. اللي هيكمل للنهاية. رقم ستة. خد بالك من الحزاء الرياضي الخفيف. وانك ما تتقلش نفسك بالاكل والشرب قبل الماراسون على طول. ادخل رمضان خفيف. اوعى تحول رمضان لازمة دنيوية. تلهيك عن الدين وتلهيك عن العبادة. حرام عليك. خد بالك خليك 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 ونسيت المقصد الاساسي لهزا الشهر العظيم اللي ربنا اداه لك اصرف منه مش ما تعزمش. مش ما تجيبش 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 المارثون العظيم لياقة يعني ايه ؟ تقدر تعبد وانت صايم. تقدر تقرا قرآن وانت صايم. تقدر تفطر وتروح رح بنشاط تصلي انت رايح في المسجد تقدر تقف الساعة ونص بتوع التراويح 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 تراويح من غير الدوخة والهبوط وامتى تخلص عشان اجري انام. تقدر تصلي تهجد في مسجد برضو فيه تهجد من اول يوم زي ما بنصلي تراويح ولا الدنيا عندك ما فيش لياقة اصلا من الوقت ابدأ اتمرن بسرعة عشان تلحق وان شاء الله لو بدأت هتلحق بازن الله. رقم تمانية - 00:37:28

الحلوة بقى قبل قبل المارثون. التغذية الحلوة قبل رمضان يسمع لك ثلاث اربع خمس ست سبع ثمان تسع عشر حداشر اتناشر. ده درس عن رمضان اقرا لك كتاب اتنين تلاتة عن رمضان. يا عم اتغزى. اتغزى تتملى كده ايه تي بي. الاي تي بي بتاعنا ايه؟ الايات 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 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 تسعة بيقول لك من قواعد البرصونات الخطيرة اوعى تتدرب للماراثون 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 هتتآخوا 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 هتأنتن معه في رمضان وتصلوا تراويح مع بعض وتروح تهجد مع بعض ويشدك 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 وفتوحات ربنا. وكرم وجود ربنا سبحانه وتعالى. خد بالك هتأنتم مع مين - 00:39:24

في رمضان وتعاونوا على البر والتقوى. تفتكرش ان البر والتقوى هتعرف تجيبهم لوحدك. بالزات في العبادات الماراثونية الكبيرة اللي

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

ربنا بيقول على سيدنا زكريا انهم كانوا يسارعون في الخيرات. يسارع المسارعة من المفاعلة. مفاعلة. انا بسابقك وانت بتسابقني ده نبي وعايش احساس المنافسة. هو انت بتتنافس مع صالحين القاهرة في في رمضان. ده انت بتتنافس مع صالحي 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. هيسخنك وهيحمسك رقم حداشر ودي اهم نقطة - 00:40:30

ودي اهم نقطة المحترفون في الماراثونات اوعى تبقى هاوي دخل ماراسون رمضان. خليك محترف. المحترف بيعمل ايه بقى يا جماعة؟ اصل رمضان عشر اوائل وعشرة اواسط وعشرة اواخر. هتدخل دايما ركز كده على المحترف قبل الماراثون شف قبل ما الماراثون يبدأ تلاقيه ايه حاجة خفيفة كده يعني بوقين عصير كده بياخدهم ببوقه حاجة خفيفة كده تلاقيه مريح كده وريلاكس - 00:40:44

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

بالمنظر ده في الاول ما بتكملش اصلا. هو المحترف يبص ده ويضحك. امال ايه بيطلع بالقوة المتوسطة ويبدأ يزود طول ما جسمه جايبه 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 هتلاقي الدنيا جايبة معك. فبيقول لك بيطلع في القوة المتوسطة. ويبدأ يزود يزود يزود. طيب وفي النص وفي التلت النصاني بتاع - 00:41:35

ده ده الحفاز على عدم الوقوع. القصة في التلت ده ان كله بيقع فيه. فالتلت انه الصاني بتاع الوضوع ده قصته الخط الاحمر خط تراجع لا يمكن الا عن حد معين. لازم احافز على حد معين. يبقى 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 اتغزيت كويس قبله واستعديت وشديت حيلك. قبل رمضان كويس 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 - 00:42:15

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

ها وابدأ زود كل ما تلاقي نفسك فضل ومنة الله مقبل. ابدأ زود زود. هتلاقي نفسك جبت سرعة حلوة جدا في الاول. طب وفي العشرة الاواسط حافظ على خط التراجع اوعى تقع. اوعى تسيب الماراثون اوعى تخرج برة التراك. اوعى يتضحك عليك حافز على خطوط حمرا - 00:42:47

حتى لو الخطوط الحمرا دي مسلا تراويح وتهجد وصلاة الخمس فروض في الجامع. مسلا انما اوعى 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. انطلق الى الله. ليه - 00:43:07

لان ده الجزء الاخير من الماراثون خلي عندك فكر في التعامل مع رمضان لان لا ينفع زي ما قالوا ان الاتنين واربعين كيلو مية خمسة وتسعين متر يعني طب ما يبقوا مية ستة وتسعين متر. قال لك كل متر له تأسيره. كل متر له الفايدة الصحية بتاعته. كذلك العشرة الاوائل مهمين لدينك في حاجات - 00:43:27

العشرة الاواسط 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 اتناشر انك انت آآ مين 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. والتاني 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 ماراسون رمضان. يقول لك اول ما تعدي خط النهاية في المارازون اوعى تقف اوعى تقف خد بالك. اوعى خلصت الاتنين واربعين كيلو تقوم واقف دي مشكلة صحية. قال لك هدي وخليك 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. اخواني واحبابي 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 وركز 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 سيئاتنا. 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 واحيينا على - 00:46:42

ملته وامتنا في شهادة في سبيل عزة الاسلام وان تكون كلمتك هي العليا. مقبلين غير مدبرين يا رب العالمين. اللهم نجنا من الفتن ما ظهر منها وما بطن. اللهم ارض عنا. اللهم اعف عنا. اللهم اؤدي عنا ديوننا. اللهم وسع لنا ارزاقنا. اللهم اشف امراضنا - 00:47:02

اللهم يا ربنا اصلح احوالنا واصلح بالنا والف بين قلوبنا واصلح ازواجنا واولادنا واسرنا وصل ارحامنا يا ربنا اهدنا وسددنا. اللهم اهدنا وسددنا. اللهم اهدنا وسددنا سبحانك - 00:47:22