

## أ.د. علي الشبل | أعمال الحج .. يوم عرفة (١)

علي عبدالعزيز الشبل

والصلاة والسلام على رسول الله وعلى اله وصحبه ومن والاه. حجاج بيت الله الحرام نتعرف واياكم ان شاء الله في ست دقائق على

اعمال اليوم التاسع بمشيئة الله عز وجل حيث سيبصر آآ التعريف بها شيخنا الفاضل - [00:00:00](#)

واوصيكم بعدم يعني الانشغال بالحصول على الاساور ان شاء الله اساور الرباط ستوجه على الجميع بمشيئة الله عز وجل. فليبدأ

الشيخ الان من شئت هذه الزوجة. بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. وصلى الله وسلم على نبينا محمد. وعلى اله

واصحابه اجمعين - [00:00:20](#)

اللهم لا علم لنا الا ما علمتنا. فعلمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما وعملا صالحين يا عفو يا كريم غدا ايها الحجيج يرعاكم الله

يوم فضيل من ايام الله - [00:00:50](#)

غدا يوم عرفات. وكان هدي النبي صلى الله عليه وسلم في هذا اليوم كالتالي. فانه لما اصبح في يوم التاسع صلى صلاة الصبح ثم

انتظر حتى طلعت الشمس فركب راحلته القصوى - [00:01:07](#)

وسار وسار المسلمون معه. قال انس رضي الله عنه مضيئا مع النبي صلى الله عليه وسلم من منى الى عرفات. فمننا الملبى ومننا المكبر

ومننا المهلل ورسول الله صلى الله عليه وسلم ملازم تلييته - [00:01:28](#)

مضى صلى الله عليه وسلم حتى جاوز المزدلفة واهل مكة واقفون فيها يظنون ان هذا هو موقفهم. فلما جاوزهم عليه الصلاة والسلام

عرفوا ان انهم ما كانوا يأترون عليه اباءهم كان مبتدعا من بدع الجاهلية فمضوا معه. مضى يمشي حتى اتى نمرة - [00:01:49](#)

ونمرة قرية قد خربت دون وادي عرنة وجد عبدالله بن ابي اوفى رضي الله عنه وهو المسؤول عن رحل النبي عليه الصلاة والسلام قد

ضرب له قبة صغيرة من ادم - [00:02:14](#)

نزل فيها عليه الصلاة والسلام ضحى يوم التاسع فاستراح فيها فلما زاغت الشمس اي زالت خرج من هذه القبة فرحلت له القصوى

فاتى بطن الوادي وادي عرنة واذا الناس مجتمعون فيه. فخطبهم خطبة عرفة العظيمة في هذا الوادي. بين فيها حقوق بعضهم على

بعض - [00:02:29](#)

وحقوقهم المالية وحقوق النساء عليهم وحقوقهم على نساءهم. وهي اعظم خطبة في ميثاق حقوق الانسان في زمان تشدق فيه

المتشدقون بدعاوى ومزاعم حقوق الانسان. ثم لما اما خطبته التفت الى الناس - [00:02:56](#)

فقال ايها الناس انكم غدا عني مسؤولون. فما انتم قائلون. ومصادقه في القرآن فلنساءن الذين ارسل اليهم ولنساءن المرسلين. فقالوا

جميعا نشهد انك بلغت واديت ونصحت بلغ الامانة بلغ الرسالة - [00:03:20](#)

وادى الامانة ونصح لامة نصح لامته صلى الله عليه وسلم فرفع سبافته الى السماء قائلا اللهم فاشهد ثم ينكته على الناس. اللهم فاشهد

اللهم فاشهد ورفع السبابة الى السماء اشارة حسية الى علو الله جل وعلا على خلقه - [00:03:43](#)

ثم امر بلالا فاذن لصلاة الظهر ثم امره فاقام وصلى الظهر ركعتين فلما انصرف منها اي سلم امره فاقام وصلى العصر ركعتين وقد

وافق ذلك اليوم يوم جمعة فلم يصلي فيه جمعة عليه الصلاة والسلام. دلالة على ان الحجاج لا جمعة ولا عيد عليهم - [00:04:05](#)

لانهم في هذه المناسك في منى ثم في عرفة غير مستوطنين. والجمعة والعيد انما تجبان على المستوى اذا نزل بنمرة. ثم خطب

الناس وصلى بعرفة. ثم ركب صلى الله عليه وسلم حتى اتى عرفة. وقف فيها عند الصخرات - [00:04:33](#)

وحبل المشاة اي طريقهم بين يديه. ينظرون اليه وهو واقف مستقبل القبلة. في موقفه ذلك جاءه ناس من اهل نجد يسألونه عن عن

الوقوف بعرفة قال صلى الله عليه وسلم الحج حج عرفة - 00:05:00

فمن أدرك عرفة فقد أدرك وقال وقفت ها هنا وعرفة كلها موقف. فقفوا في رحالكم وارفعوا عن بطن عرنة وفي موقفه ذلك شك

الناس هل كان النبي صائما او مفطرا - 00:05:21

فارسلت اليه ام الفضل بنت الحارث زوجة عمه العباس بقدح فيه لبن وجاء رسولها بهذا القدح فاعطاه النبي صلى الله عليه وسلم وهو

واقف على راحلته رافعا يديه الى صدره هكذا. كاستطعام المسكين - 00:05:39

يظهر لله الفاقة والحاجة والانكسار. والضراعة بين يديه فاخذ القدح فرفعه حتى رآه الناس ثم سمي بالله فشربه فعرفوا انه كان ذلك

اليوم في عرفة مفطرا مع انه الذي حث امته على الصيام. فدل ذلك على ان الحجاج - 00:05:57

الافضل في حقهم والاكمل في عملهم ان يفطروا يوم عرفة بعرفة واما غير الحجاج والناس في اوطانهم فالسنة لهم ان يصوموا يوم

عرفة. ولو وافق يوم السبت كما في يوم غد - 00:06:19

فانهم مدركون لافضل ايام ايام الصيام نافلة وهو صيام يوم عرفة. لما في حديث ابي قتادة الانصاري رضي الله عنه ان رجلا سأل

النبي صلى الله عليه وسلم عن الوقوف عن عن صيام يوم عرفة قال احتسب على الله ان يكفر السنتين الماضية - 00:06:36

وبالباقية وسأله عن صيام يوم عاشوراء قال احتسب على الله ان يكفر السنة الماضية. فدل على فضل صيام يوم عرفة لغير الحجاج

كما اخرجهم مسلم في الصحيح. لم يزل عليه الصلاة والسلام - 00:06:58

واقفا على راحلته مستقبل القبلة يدعو ربه. رافعا يديه الى صدره كاستطعام المسكين سقط ختام راحلته فتناول به بيد والاخرى لم تزل

مرفوعة تعليما لامته بان يرفعوا الى الله اكف الضراعة بحواسهم - 00:07:15

وتخشع قلوبهم ومقاصدهم ونياتهم لله جل وعلا ذلة وعبودية وضراعة له وهذا الموقف في دعائه هو اطول مواقف دعاء النبي صلى

الله عليه وسلم في الحج والدعاء يا ايها الحجاج يا ايها المسلمون - 00:07:34

اوضح واجلى مصادر ومظاهر العبادة ولهذا جاء التعبير بالدعاء عن العبادة في غير موضع. وان المساجد لله فلا تدعو مع الله احدا اي

لا تعبدوا وفي حديث النعمان ابن بشير ابن سعد رضي الله عنهما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم الدعاء الدعاء هو العبادة -

00:07:56

اخرجهم اهل السنن ومواقف النبي صلى الله عليه وسلم في الدعاء والطلبة وسؤال الله عز وجل كثيرة لكنها في الحج ست مواقف

ثلاث او اربع مرات على الصفا. يقف وقوفا طويلا يدعو - 00:08:20

وعلى المروة ثلاث مرات وفي يوم عرفة وهو اطول موقف دعا فيه عليه الصلاة والسلام. من حين وقوفه الى ان غربت الشمس بل

وذهبت السفرة بعد ذلك قليلا الموقف الرابع دعا لما وقف عند المشعل الحرام واستقبل القبلة رافعا يديه - 00:08:38

فحمد الله ووحدته وكبره ودعا الموقف الخامس والسادس دعا الله عز وجل بعدما رمى جمرة الجمرة الاولى والجمرة الثانية في يوم

الحادي عشر في اليوم الثاني عشر وفي يوم الثالث عشر - 00:08:59

يصف ابو عبد الرحمن عبد الله ابن مسعود رضي الله عنه دعاءه بالدعاء الطويل نحو من قراءة سورة البقرة وهي اطول سور

القرآن لان القوم اهل قرآن وانت ايها الحاج وانت ايها الحاجة - 00:09:17

كلكم قد ملئتم حاجات ورغبات وهذه الهموم والغموم. تراها بادية على محياكم فاظهروا يا رعاكم الله. اظهروا لله الفاقة واعرضوا

حوائجكم على ربكم واكثروا من الدعاء لكم ولوالديكم وللمسلمين فانكم في مشاهد عظيمة جمع الله لكم فيها الخصائص الثلاث في

شرف الزمان - 00:09:35

وفي شرف المكان وفي شرف العبادة ودعاء الله جل وعلا توحيده. ولهذا روى الامام احمد وغيره من حديث عبد الله بن عمرو رضي

الله عنهما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم خير الدعاء دعاء يوم عرفة وخير ما قلت انا والنبيون من قبلي لا اله - 00:10:01

الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير. اهل عرفة يختصون عن عامة المسلمين بخصيصة ويشتركون

مع عموم المسلمين في فضيلة هذا اليوم - 00:10:24

اما ما يختصون به فما رواه مسلم في صحيحه من حديث ام المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت قال النبي صلى الله عليه وسلم ما من يوم اكثر من ان يعتق - [00:10:41](#)

الله فيه من النار من يوم عرفة وانه سبحانه ليدنو هذا اللفظ في صحيح مسلم وعند اهل السنن وانه سبحانه لينزل الى سماء الدنيا وهذا نزول حولي عشية عرفة الى سماء الدنيا لله كما يليق بجلاله. كما ان لله نزولا ليليا في كل ليلة في الثلث الاخير منها. الى - [00:10:56](#)

الدنيا يتحنن لكم يا عباد الله يتحنن سبحانه ويتلطف لكم. من يدعوني فاستجب له من يسألني فاعطيه من يستغفرني فاغفر له وينزل سبحانه وتعالى الى سماء الدنيا عشية عرفة. يباهي بكم - [00:11:21](#)

يباهي بكم يا اهل عرفة ملائكته الكرام الملائكة المقربين. يقول يا ملائكتي هؤلاء عبادي اتوني هؤلاء عبادي اتوني شعثا غربا ضاحيه. اشهدكم اني قد غفرت انصرفوا مغفورا لكم. قال عليه الصلاة والسلام - [00:11:41](#)

فما رأي الشيطان في يوم اصغر ولا احقر ولا ادحر ما رأي في يوم عرفة لما يرى من تنزل رحمت الله على عباده. محل المباهاة وهذا هو الثناء الحقيقي. ومحبة - [00:12:11](#)

قال له تنزل الرحمت واقالة الذنوب والعثرات. فاملوا بربكم خيرا واحسنوا به جل وعلا ظنا ورجاء يشترك معكم المسلمون في فضيلة هذا اليوم يوم عرفة. الذي قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم ان يوم عرفة يوم فضيل - [00:12:30](#)

من حفظ فيه سمعه وبصره اسمعوا يا اهل الجوالات ويا اهل المقاطع ويا من اشغلتكم البيانات واشغلتكم الجوالات حتى ادمنتم عليها هذا الادمان يصلي الصلاة فلا يسلم الامام الا ويسحب الانسان جواله - [00:12:51](#)

كأنه مقروء لما للادمان الذي اعتاده على امر ليت فيه عزه وفخره في الدين والدنيا من حفظ فيه سمعه وحفظ فيه بصره غفر له ولهذا دعاء يوم عرفة عام للحجيج في الموقف وهم في الاولوية ويتبعهم المسلمون في بلدانهم في انحاء هذه البسيطة - [00:13:10](#)

الله الله. اجتهدوا في الدعاء وعموا بدعائكم والديكم واولادكم والمسلمين تنال من ربكم جل وعلا عظيم الاجور. وقد وعدكم سبحانه على دعائكم بالاجابة كما وعدكم سبحانه انه يقبل عثراتكم ويقبل توباتكم - [00:13:35](#)

عنكم اثار ذنوبكم ومعاصيكم اذا اقبلتم عليه سبحانه وتعالى. اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم في العالمين انك حميد مجيد. وباقي احكام يوم عرفة - [00:13:56](#)

وما يتعلق بالمزدلفة نرجئه ان شاء الله الى الكلمة بعد صلاة العشاء والى ما تيسر من اسئلتكم. جزى الله شيخنا على المقدم ووضح وكتب اجره وكما نوه باذن الله عز وجل بعد صلاة العشاء - [00:14:16](#)

يكون اه بيان اعمال اه يوم المزدلفة ويوم النحر بمشيئة الله عز وجل. اه سؤال آآ يقول قسم النساء الصفوف غير متصلة البعض تصلي مع الامام والبعض تصلي منفردا فما هو الصحيح؟ الحمد لله. الحمد لله. ظروف المخيمات في منى ظروف متغيرة. ليست كالظروف - [00:14:36](#)

اعتاد في مساجدنا وفي بلداننا. ولهذا نتقي الله ما استطعنا. ما امكن المصافحة في الصفوف الحمد لله والا صفوا الواحد مع الواحد وان ما تيسر الا مكان له وحده لا بأس ان يصلي به لان هذا داخل في الاستطاعة. والله جل وعلا يقول فاتقوا الله ما استطعتم. وهذا - [00:15:06](#)

كما هو عند النساء كذلك عند الرجال. فالامر يا اخواني في هذا في سعة والحمد لله. نعم يقول السائل هناك من يقول ان الوقت الفاضل الدعاء يبدأ من بعد زوال الشمس في يوم عرفة كما توجيهكم بارك الله فيك - [00:15:28](#)

نعم الصحيح في ان الوقوف بعرفة يبدأ من زوال الشمس الى طلوع فجر يوم النحر خلافا لما ذهب اليه الحنابلة من ان الوقت يبدأ من طلوع الشمس من يوم عرفة الى - [00:15:46](#)

طلوع الفجر من اليوم الثاني. لان النبي صلى الله عليه وسلم نزل بنمرة وهي دون عرفة ودون عرنة حتى زاغت الشمس لو كان الوقوف بعرفة يبدأ من طلوع الشمس لاتجه اليها مباشرة. لكنه لم يقف بعرفة - [00:16:06](#)

حتى صلى صلاة الظهر والعصر وخطب الناس في بطن الوادي وادي عرنة لانه اليين لهم والله اعلم. يقول الشيخ هل يجوز تحويل النسك من مفرد الى قارى؟ ثمة قاعدة لاهل العلم اريدكم ان تستوعبوها يا اخواني. وهو ان الانسك المجمع عليها ثلاثة. افضلها التمتع - [00:16:26](#)

ثم القيران ثم الافراد يجوز الانتقال من النسك الادنى الى الاعلى من مفرد الى قارن ومن قارن الى التمتع وهذا من غير من غير حاجة بل ابتداء تحقيقا للافضل. اما الانتقال من النسك الاعلى تمتع الى قارن فيجوز للحاجة - [00:16:54](#) ولهذا لما دخل النبي صلى الله عليه وسلم ليلة سرف قبل مكة بيوم على عائشة وجدها تبكي قال ما يبكيك يا عائشة؟ قالت اني لا اصلي يا رسول الله فقال ان هذا شيء كتبه الله على بنات ادم فاصنعى ما يصنعه الحاج غير الا تطوفي بالبيت. فانتقلت عائشة من النسك الاعلى وهو التمسك - [00:17:18](#)

على الاقل منه وهو وهو القارن لعذر الحيض كذلك من كان يخشى تعطلا فانتقل من نسخ القارن الى الافراد. يجوز له ذلك. اما بغير حاجة فلا. يبقى على نسكه الذي - [00:17:41](#) حرمه او ينتقل الى ما هو افضل منه والله اعلم. اظهار السرة للرجال المحرمين والتساهل في ذلك شيء. نعم هذه في ملاحظة رأيناها اشكر اخانا على التنبيه عليها اي المصلون في صلاتهم وكذلك - [00:17:58](#)

الحجاج في احرامهم يجب ان يكون الاحرام ساترا للسرة لان السرة حد العورة للرجل من اعلى والركبة حد عورته من اسفل. هذا في حق الرجل. واما القول بان المرأة عورتها من السر للركبة فهذا غير صحيح. عورة المرأة ما - [00:18:18](#) ما لا يظهر غالبا ولهذا عورة المرأة امام المرأة هي عورتها امام ابيها وعمها وخالها وابنها. لاية النور او نسائك. والله اعلم. نعم دعاء معين نعم هذا سؤال مهم الدعاء ليس هناك دعاء مخصوص الا ما بينه وبيننا عليه الصلاة والسلام. القائل خير الدعاء - [00:18:38](#) دعاء يوم عرفة وخير ما قلت انا والنبيون من قبلي لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير. وانت ايها الحاج وانت ايتها الحاجة كلكم في قلوبكم. وعلى - [00:19:11](#)

السننكم انواع الحاجات وانواع الطلبات والرغبات. اعرضوها على ربكم فان الله جل وعلا يعطي عطاء خزائنه ملأى يتعرض لكم ويتحنن لعباده ادعوني استجب لكم. سلوني اعطكم فاعرضوا على الله حاجاتكم من غير تكلف ببل ما تحتاجه انت تظهر لله الفاقة والحاجة. لان ربي يحب ان يسمع الحاج - [00:19:26](#)

المؤمن عليه وسؤاله اياه وكما قلت لكم انتبهوا في دعائكم من الاعتداء واحرصوا في دعائكم على ان تشملوا فيه امواتكم من والديكم واحبابكم ومن اولادكم ومن عموم المسلمين ومن جوامع الادعية والذين يقولون ربنا هب لنا من ازواجنا وذرياتنا قرة اعين واجعلنا للمتقين اماما - [00:19:54](#)

هذا مما تحرص عليه في دعائك تعم به المسلمين ووالديك وامواتك واخوانك واولادك لان الصلاح يعمهم. وانت تطلب كريما اكرم سبحانه وتعالى. واحذروا الاعتداء في الدعاء ادعوا ربكم تضرعا وخفية وادعوه خوفا وطمعا انه لا يحب المعتدين - [00:20:22](#) وضابط الاعتداء في الدعاء في امور ثلاثة انتبهوا لها يا رعاكم الله. الاول انه لا يجوز ان تسأل الله ما لا يصح لك شرعا. لا يجوز تقول يا ربي اعني على اكل الربا وشرب الخمر - [00:20:47](#)

وفعل الفاحشة انت عاصي بهذا ومستهتر بربك ثانيا لا يجوز ان تسأل الله ما لا يصح لك قدرا ما تقول يا الله اسألك انك تطلع الشمس من الشمال الله قدر بقدره المحتوم ان الشمس تخرج من الشرق الى الغرب - [00:21:02](#)

كذلك بعض البويات متشبهات بالرجال تقول يا الله اقلبني الى ذكر. وبعض المتخشين يا الله اقلبني لا انثى. هذا اعتداء في الدعاء ومن الاعتداء في الدعاء ان تدعو الله بطول العمر من غير بركة في حياتك. لان عمرك محتوم مبرم لا يطول - [00:21:19](#)

ينقص النوع الثالث من اعتدائي في الدعاء ما فيه تمحل وسوء ادب مع الله جل وعلا. اللهم اسألك القصر الاحمر عن يسار الداخل للجنة. التمثل سل الله فردوسه الاعلى من الجنة - [00:21:41](#)

انه الحمد لله ويكفيك ذلك والله اعلم. نعم اذا اتسخ الاحرام من بقاء الاكل. هل علي شيء؟ ليس عليك شيء باتساح الاحرام. بالعرق او

بالتراب او بالاكل. ما ظنكم بالصحابة الذين حجوا مع النبي عليه الصلاة والسلام؟ بل ما ظنكم برسول الله في احرامه؟ احرم من -

[00:21:57](#)

والعشرين من ذي القعدة ولم يحل احرامه الا يوم النحر يعني بعد ستطعش يوم فلا بأس بذلك لكن المشكلة ان يكون في احرامك

النجاسة فانتبه لها او يكون في احرامك الطيب تطيبه عمدا فانتبه لذلك فانهما محرمان - [00:22:22](#)

والله اعلم. اسئلة متعلقة بالرمي نعم نعم. الرمي واحكامه سيكون فيه ان شاء الله رمي جمرة العقبة بعد صلاة العشاء على نحو

تفصيل يناسب المقام. نعم. يقول ما حكم من اغتتم وهو محرم؟ الحمد لله. الاحتلام وهو محرم لا - [00:22:42](#)

يضررك. قم واغتسل واغسل عنك اثر اثر هذا المني وواصل احرامك ولا شيء عليك نعم. قص الرجل بالعمرة وهو حاج متمتع من مواقع

متفرقة من شعر الرأس بل فيه شيء ام عمله؟ اذا عمم رأسه بالتقصير - [00:23:02](#)

عمم رأسه كله بالتقصير فتقصيره صحيح. اما ما يفعله الناس في هذه الموت تمحق ياخذ الرجل من يميني رأسي قليلا ومن يساره

ومن الامام ومن الخلف. فهذا لا تبرأ به الذمة ولم يحصل به التقصير الشرعي في عمرته - [00:23:21](#)

هذا التقصير تقصير النسوان. تقصير النساء. اما الرجل لا بد ان يعم رأسه كله بالتقصير. سواء بالمكينة رقم واحد. اثنين ثلاثة اربعة

خمس او بالمقص مع المشط يعم رأسه كله بالتقصير - [00:23:41](#)

واني والله لاعجب لمن يبخل على الله بشعره وفي كل صباح لحينه يعصي بها ربه ويعصي بها رسوله صلى الله عليه وسلم. زمان

عجيب فيه انواع المتناقضات من امرهم الله جل وعلا برفع ثيابهم ارخوها - [00:23:59](#)

ومن امرنا اسمعن يا اماء الله من امرنا بارخاء ثيابهن رفعنها. وما زلنا في ارتفاع والله يستر وصلنا الى الافخاذ والله يستر بعد ذلك ما

يرتفعن اليه زمان عجائب متناقضات تلعب الشياطين الشياطين الانس ومن ورائهم شياطين الجن - [00:24:17](#)

بهؤلاء العباد ليخالفوا ويعصوا امر الله سبحانه وتعالى نعم في حال النسيان وتمشيط الشعر للنساء وسقوط البعض منه هل فيه شيء؟

تمشيط الشعر للمرأة المحرمة جائز. فان كانت تعلم ان شعرها - [00:24:36](#)

يتساقط منه كثيرا عند عند تمشيطه فلا فلا تمشطه وانما تربطه حتى تأخذ منه في تحللها يوم النحر وبعد ذلك تفعل ما شاءت في

شعرها والله اعلم ا قوله للانتقال من الكرمان الى التمتع؟ ليس هناك لفظ وانما النية كافية. النية - [00:24:53](#)

كافية في الانتقال من الأدنى الى الأعلى. نيتك التي يعلمها الله منك لان من اركان العمرة والحج النية والنية محلها القلب. التلفظ

بالنية مستحب والتلبية مستحبة اما النية فمحلها القلب وهذا كافي والله اعلم - [00:25:19](#)

بقي ان شاء الله اسئلة المتعلقة بالجواب نرجيها كما قلت ان شاء الله. لمن يأخذ من فوق طاقتك هي فوق حاجته ويرجى الصحفيين.

اي نعم. هذا سائل يسأل عن طريق امامكم يقول من يأخذ - [00:25:42](#)

من الطعام فوق حاجته. ثم لا يأكل منه الا يسيرا. ويرمي الباقي في الزبالة. هذا نوع من انواع السرف. ومن انواع التبذير. والله قال

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين. ويقول جل وعلا ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين - [00:26:02](#)

وكان الشيطان لربه كفورا. خذ اقل مما تحتاج. فاذا اعجبك الطعام فاذهب وخذ وخذ منه زيادة على ما قدر ما تحتاج. وان كنت

انصحكم بالتقليل من الاكل فان الزمان والوقت حار - [00:26:22](#)

وانتم مقبلون على عبادة وابتهاال ودعاء فاذا ملأت الدبة تعطل اللسان وتعطل القلب بهذا الخمول والتخمة. والله اعلم - [00:26:40](#)