

التدرج سر الإنجاز | ذكرى وعبرة ٣ | حلقة ٧ | فاضل سليمان

فاضل سليمان

رسائل لرحمته حوالياك تبعها وخذ امل منها كان قبلك بذكراتك طول ما لسه الروح في جسمك طول ما قلبك لسه فرصة تبقى احسن في اللي في الحياة يوم ميلادنا واحنا اطفال في السفر من ساعتها ليوم وفاتنا كل - [00:00:00](#)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته عيلة امي عيلة رياضية جدا. وكلمتكم عن جدي الدمرداش التوني في الموسم الماضي في حلقتين. واثره علي في طريقة تفكيري الراجل ده في الرياضة كان بيلقب بأسطورة الرياضة العربية - [00:00:40](#)

والعيلة كلها ما شاء الله رياضية ولي اتنين من اخوالي اوليمبيين لعبوا في اوليمبياد المكسيك سنة ٢٠٠٠ تمانية وستين آآ السباحة. احنا عيلة سباحين كلنا حتى يعني يعني بيتهم في الصعيد في المنيا فيه حمام سباحة كبير اوليمبي - [00:01:01](#)

لكن ابويا الله يرحمه من عائلة من وجه بحري فلاحين ما لهمش في الرياضة ولا بتاع المهم ابويا ما كانش مخطط اي مستقبل رياضي لاولاده وكان جدي ابو امي اللي ما رضاش توني يقول له يا فؤاد اولادك لازم يتعلموا السباحة. يقول له ان شاء الله ويصك على الموضوع. لغاية ما رحنا واحنا صغيرين - [00:01:21](#)

رحنا رحلة عائلية مرسى مطروح وكان سني ست سنوات واخويا اربع سنوات يمكن اصغر من كده كمان كنا واذا بدوامة كبيرة جدا سحبت الناس وبدأ الصراخ يعلو على الشط وابويا ماسك ايدي انا واخويا على الشط في حالة من الرعب. وبتتفرج على اللي بيحصل في البحر. الناس خارجين يبجروا من البحر. ورجالة عيلة امي لانهم سباحين - [00:01:42](#)

يبجروا يرموا أنفسهم في البحر لانتهاز الناس والاطفال وكده وعدوا فترة يطلعوا الناس وينقزوا حياة ناس كثير جدا والحمد لله. وبعد ما كل الناس خرجت اذا بسيدة بتصرخ منى منى بنتي منى بنتها مش موجودة - [00:02:07](#)

بنت صغيرة تمن سنين او تسع سنين واذا باخوالي واعمام امي واوولاد عمومهم وكل دول بيرموا أنفسهم في قلب البحر تاني بحثا عن البنات ويغوص ويخرجوا ويغوصوا ويخرجوا ويطلعوا لغاية ما بعد ساعتين - [00:02:24](#)

طلعوها وللأسف جثة هامة طبعاً الرحلة باظت والعربية كلها اتحركت على القاهرة وفي حالة من الحزن الشديد بعد فقدان طفلة من اطفال العيلة والدي وصل القاهرة عن نادي فورا. نادي هليوبلس اشترك لي انا واخويا في مدرسة السباحة - [00:02:39](#)

فورا من ثاني يوم كنا في حمام السباحة بتتلم السباحة عد بقى من اليوم ده خمستاشر سنة بنلعب سباحة تقريبا كل يوم تمرين الصبح والتمرين بالليل ساعتين الصبح وساعتين بالليل. لما زهقنا - [00:02:58](#)

بسبب ان ابويا جا له عقدة نفسية من اللي حصل اخويا الحمد لله اخذ مراكز متقدمة واخذ ميداليات في بطولات عالمية في سويسرا والمانيا. ربنا يا رب يحفظه. انا كان مستوايا محلي - [00:03:13](#)

واخويا ربنا يحفظه مستواه عالمي. لكن من ضمن الزكريات بقى بتاعة تمرين السباحة موضوع عايز احكيه لكم النهاردة جابوا لنا كابتن مصمم نلعب سويدي قبل ما ننزل الماية ضغط وبطن وحاجات كده - [00:03:25](#)

وانا عمري ما لعبت آآ في الجيم ولا لعبت سويدي ابدا باقوم وخلص في اول يوم نمنا على ظهرنا وينا تمرين البطن وجدت اني مش قادر اعمل ثلاث تمارين بطن - [00:03:43](#)

واحد اتنين مش عارف اكمل الثاني اصلا. ما فيش ما فيش ثلاثة مش قادر اطلع خالص واذا بالكابتن يعلي صوته ويفضحني في وسط الفريق. وانت مش قادر تعمل ثلاث آآ ثلاثة بطن يا بنوتة! وقعد يتريق علي. والعيال تضحك - [00:03:59](#)

والبنات بتاعة الفريق تضحك وانا اتضايقت جدا خلص التمرين رحت الجيم وبدأت اتمرن كل يوم لوحدي مش انا اقصى حاجة عندي

تلات عدات بطن خلاص تلات عدات واستريح وبعدين كمان تلات عدات - [00:04:16](#)

واستريح وكمان تلات عدات. قعدت كده اسبوع كل يوم باروح الجيم باروح الجيم اعمل مجموعات بطن تلت عدات بس شكلي اصلا في الجيم قدام الناس اللي في الجيم كان غريب. اللي هو بيخش الجيم ما يعملش حاجة غير البطن ده - [00:04:34](#)

لكن انا حاطط في دماغي ده بالزات بدخل ما اعملش غير كده بعد اسبوع ضاعفت العدد فبقيت اعمل عشر مجموعات كل يوم كل مجموعة ست عدات لان بطني ابتدت تبقى قوية. عضلات بطني يعني - [00:04:50](#)

خلال شهر كنت بعمل آا عشر مجموعات بس آا كل مجموعة اربعة وعشرين عدة. واستمريت على كده بقى وفي تمرين السباحة اليومي كنت بمثل ان انا لسة ضعيف وعندي تحسن شوية بس مش قوي عشان اتجنب اهانات المدرب يعني ولم اظهر مستواه بيتحسن ازاى نتيجة التمرين لوحدي لغاية ما جيت بعد شهرين - [00:05:05](#)

شهرين ونص طلبت من المدرب يقف يعد لي بعمل كام بطن متواصل قال لي طب يلا انزل وريني. قلت له لا زي ما اهنتني قدام الفريق كله تعد لي قدام الفريق كله - [00:05:29](#)

جمع الفريق كله ولاد وبنات وبدأنا انا اعمل بطن وهم يعدوا لي. واحد اتنين تلاتة ويعدوا كلهم وبيضحكوا الكابتن وقفني عند العدة رقم سبعمية متواصل خوفا ان يحصل لي حاجة. وانا كنت مستعد لسه اكمل اكثر من كده - [00:05:45](#)

طب ايه العبرة اللي عاوزكم تاخذوها النهاردة العبرة هي التدرج التدرج في كل شيه يخليك تعمل اشياء مذهلة لكن اذا بدأت سخن وعاوز تحقق ارقام وانجازات مرة واحدة مش هتتحقق حاجة - [00:06:06](#)

عاوز تطلع السلم ما تحطش رجلك على درجة السلالم رقم خمسة بتبدأ من اول سلمة النبي صلى الله عليه وسلم بيقول ان المنبئة لا ارض انقطع ولا ظهرا ابقى. يعني اللي راكب حصان وبيجري به باقصى سرعة في الصحراء - [00:06:23](#)

لن يعبر السحرة لا ارض انقطع وسيقتل الحصان ولا ظهرا ابقى ولا هو عبر ولا هو فضل راكب التدرج يا جماعة من اسرار النجاح في كل شيه. لو رجعنا للسباحة تاني انا بعد ما عضلات بطني بقت قوية قررت ان انا لعب استايل معين اسمه الدولف - [00:06:42](#)

وده اصعب ستايل في السباحة. اصعب عومة هي هي الدولفين حتى ان اطول سباق دولفين هو متين متر في حين ان في استايل الكرول او الزحف بيوصل لالف وخمسميت متر. ده في السباحات السباحة القصيرة - [00:07:05](#)

وانا كنت مع دفعة سباحين حيتان كلهم كانوا ابطال افريقيا وبتاع عارف انا في السرعة مش ايه مش هاعرف انفذ فيهم. فقررت ان انا بالتدرج برضو اشوف اطول اقدر ازبجها دولفين ايه - [00:07:21](#)

وصلت لاتنين كيلو متواصل وستة وست الف متر يعني ستة كيلو متقطع في نفس التمرين. كله دولفين. ده كله برضه بالتدرج احيانا نجد الشاب بعد ما كان عايش حياته بالطول وبالعرض وبيرتكب المحرمات مرة واحدة لا يفارق المسجد وبيلبس ثوب اللي احنا

بنسُميها في مصر جلابية - [00:07:34](#)

وعمة او عمامة وماشي بقى يذكر الله طول الوقت حتى لو انت بتكلمه في شيه هو عمال بيزكر بلسانه ذكر زكر طب انت مركز معي ولا مركز مع الذكر احيانا كده - [00:07:57](#)

آا بندخل في كل حاجة بعمرق شديد وبقوة شديدة مش بالتدرج. بعد فترة تجد نفس الشاب ده انتكس ورجعت تاني ربما اسوأ من الاول بطل يصلي. رجع يعرف اه عنده علاقات نسائية مش مزبوة - [00:08:12](#)

غلط عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت انما نزل اول ما نزل سورة من المفصل فيها ذكر الجنة والنار. اول حاجة نزلت من القرآن السور بتاعة المفصل اللي هي اخر اربع - [00:08:30](#)

اه اه اجزاء يعني جزء ستة وعشرين سبعة وعشرين صور آا قصيرة مش طويلة اوي ومش قصيرة اوي فيها ذكر الجنة والنار. حتى اذا تاب الناس الى الاسلام الناس بقى - [00:08:45](#)

دخلوا الاسلام وبدأوا يقوى عندهم آا الاسلام في قلوبهم. نزل الحلال والحرام ولو نزل اول شيه لا تشربوا الخمر لقالوا لا ندع الخمر ابدا بتتكلم عن الصحابة. لو اول حاجة ننزل ما بيشربوش خمرة كانوا هيقولوا مش هنوقف الخمرة - [00:09:01](#)

ولو نزل لا تزنا لقالوا لا ندعوا الزنا ابدا يعني ربنا سبحانه وتعالى تدرج في تربية القلوب بتاعة الصحابة اولاً ثم بدأ ينزل لهم الاوامر والنواهي طيب هو اقول لك على حاجة. ازاى نعرف القرآن مكي ولا مدني؟ ما في قرآن مكي وقرآن مدني. يعني فيه سور مكية وسور مدنية - [00:09:21](#)

يعني مكية يعني ما نزل في الفترة المكية قبل الهجرة ومدني يعني ما نزل في الفترة المدنية بعد الهجرة المكي نزل تلتاشر سنة بلا اوامر ولا نواهي اقرا كده اول ما تلاقي اوامر ونواهي افعل ولا تفعل - [00:09:45](#)
كزا حلال وكزا حرام ده مدني وانت مغمض آآ المكي كان كله تربية عقائدية. وقصص الاولين علشان الصحابة قلوبهم تتربى وتقوى ثم في المدينة نزلت الاوامر حتى في المدينة لما الاوامر نزلت بالتدريج - [00:10:04](#)
يعني كيف فرض الصيام انتم فاكرين ان اول ما ربنا فرض الصيام قال للناس كده هو صوموا رمضان السنة الجاية فصامه لا طبعا الصيام فرض على التلات مراحل متدرجة اول مرحلة - [00:10:23](#)
كانت الصيام تلات تيام من كل شهر ويوم عاشوراء ده كان الفرض ثم نزلت الايات يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون. اياما معدودات - [00:10:42](#)

ان كان منكم مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر. وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين من تطوع خيرا فهو خير له. وان تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون. يعني ايه - [00:10:59](#)
يعني اللي قادر ممكن يصوم وممكن كمان يطعم مسكين عن كل يوم يعني اتفرض ولكن كان ممكن تدفع فدية اطعام مسكين عن كل يوم وما تصومش بس الاية بتقول وان تصوموا خير لكم. الافضل تصوموا - [00:11:15](#)
يعني صيام رمضان كان في فترة ممكن يتصام وممكن تدفع آ فدية وخلص ثم فرض الاية اللي بعدها بقى دي نزلت بعدها بحوالي سنة شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر امر فليصمه - [00:11:32](#)
امر واضح فليصمها بس بعد ما الناس ايه اتعودت طيب هل احنا في حياتنا بنطبق التدرج مع موزفينك بتطبق التدرج؟ مع اولادك بتطبق التدرج ابن الخليفة العادل عمر ابن عبدالعزيز كان شاب سخن. وزعلان اوي ان والده لم يطبق الشرع كله بحذافيره مرة واحدة - [00:11:52](#)

قال له لما لا تطبق الامور كلها والله اني لا اخاف ان تغلي القدور بي وبك في الحق يعني انت خايف تطبق الشرع كله ولا ايه يا بابا؟ انا مش خايف ان في سبيل الحق انا وانت نتحط في زيت مغلي ما يثوروا علينا لو مش عايزين لكن لازم نطبق كله مرة - [00:12:16](#)
سيدنا عمر ابن عبد العزيز قال له ايه فقال له يا بني ان الله قد ذم الخمر في القرآن مرتين وحرمها في الثالثة. واني اخاف ان احمل الناس على الحق جملة واحدة فيتركوه جملة واحدة. يعني انا مش خايف على نفسي بل خايف على الناس - [00:12:34](#)
لما ربنا يبين لنا اسلوب الدعوة قال ايه؟ ان لابد من الحكمة ولا بد من الحكمة الحكمة في التدرج لما ربنا سبحانه وتعالى بيقول آ ادعوا الى سبيل ربك بالحكمة والموعظة بالحسنة. الحكمة هنا اساسها التدرج - [00:12:58](#)
خلاص عايزين نبقي متدرجين في كل حاجة ونمشي على مهلنا في كل حاجة ولكن واحنا شايفين طريقنا صح ومتجهين في الاتجاه الصح. والسلام عليكم واشوفكم بكرة باذن الله في ذكرى جديدة وعبرة جديدة. وان كنتم بتتفرجوا على الانترنت ما تنسوش تعملوا لايك وشير للفيديو وتشتركوا في القناة بالضغط على زر سبسكرائب لان ده بينشر الحلقات بتاعتنا - [00:13:18](#)
سلام عليكم رسايل رحمتة حوايك تبعها وخذ امل منها كان قبلك لذكراتك طول ما لسه الروح في جسمك طول ما لسه فرصة تبقى احسن في اللي في الحياة من يوم ميلادنا واحنا اطفال في الصغر من ساعتها ليوم وفاتنا كل - [00:13:40](#)
- [00:14:21](#)