

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

فاضل سليمان

رسائل لرحمته حواليك تبعها وخد امل منها كان قبلك بذكراتك طول ما لسه الروح في جسمك طول ما قلبك لسه فرصه 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 التونسي في الموسم الماضي في حلقتين. واثره علي في طريقة تفكيري الراجل ده في الرياضة كان بيلقب باسطورة الرياضة العربية - 00:00:40

والعيلة كلها ما شاء الله رياضيةولي اتنين من اخوالي اوليمبيين لعبوا في اوليمبياد المكسيك سنة آتا تمانية وستين آتا السباحة. احنا عيلة سباحين كلنا حتى يعني بيهم في الصعيد في المنيا فيه حمام سباحة كبير اوليمبي - 00:01:01

لكن ابويا الله يرحمه من عائلة من وجهه بحرى فلاجدين ما لهمش في الرياضة ولا بتاع المهم ابويا ما كانش مخطط اي مستقبل رياضي لاولاده وكان جدي ابو امي اللي ما رضاش تونى يقول له يا فؤاد اولادك لازم يتعلموا السباحة. يقول له ان شاء الله ويصلك 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 بدومة كبيرة جدا سحبت الناس وبدأ الصراخ يعلو على الشط وابويا ماسك ايدي انا واخويا على الشط في حالة من الرعب. وبنترفج على اللي بيحصل في البحر. الناس خارجين بيجروا من البحر. ورجاله عيلة امي لأنهم سباحين - 00:01:42

بيجرروا يرموا نفسهم في البحر لانقاذه الناس والاطفال وكده وعدوا فترة يطلعوا الناس وينقزووا حياة ناس كتير جدا والحمد لله. وبعد ما كل الناس خرجت اذا ببسيدة بتصرخ مني مني بنتها مش موجودة - 00:02:07

بنت صغيرة تمن سنين او تسع سنين واذا باخوالي واعمام امي واولاد عمومتهم وكل دول بيرموا نفسهم في قلب البحر تاني بحثا عن البنت ويغوص ويخرجوا ويغوصوا ويخرجوا ويطلعوا لغاية ما بعد ساعتين - 00:02:24

طلعوها وللاسف جثة هامدة طبعا الرحالة باذلت والعربية كلها اتحركت على القاهرة وفي حالة من الحزن الشديد بعد فقدان طفلة من اطفال العيلة والدي وصل القاهرة عن نادي فورا. نادي هليوبولس اشتراك لي انا واخويا في مدرسة السباحة - 00:02:39

فورا من تاني يوم كنا في حمام السباحة بنتعلم السباحة عد بقى من اليوم ده خمستاشر سنة بنلعب سباحة تقريبا كل يوم تمرين الصبح والتمرين بالليل ساعتين الصبح وساعتين بالليل. لما زهرنا - 00:02:58

بسبيب ان ابويا جا له عقدة نفسية من اللي حصل اخويا الحمد لله اخد مراكز متقدمة واحد ميداليات في بطولات عالمية في سويسرا والمانيا. ربنا يا رب يحفزه. انا كان مستوايا محلي - 00:03:13

واخويا ربنا يحفزه مستواه عالمي. لكن من ضمن الزيكيات بقى بتاعة تمرين السباحة موضوع عايز احكيه لكم النهاردة جابوا لنا كابت مصمم نلعب سويدي قبل ما ننزل الماية ضغط وبطن وحاجات كده - 00:03:25

وانا عمري ما لعبت آتا في الجيم ولا لعبت سويدي ابدا باقوم وخلاص في اول يوم نمنا على ضهرنا ويلا تمرين البطن وجدت اني مش قادر اعمل تلات تمارين بطن - 00:03:43

واحد اتنين مش عارف اكمل الثاني اصلا. ما فيش ما فيش ثلاثة مش قادر اطلع خالص واذا بالكابتن يعني صوته ويفضحي في وسط الفريق. وانت مش قادر تعمل تلات آتا ثلاثة بطن يا بنوتة! وقعد يتربيق علي. والعياال تضحك - 00:03:59

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

ثلاث عادات بطن خلاص ثلاث عادات واستريج وبعدين كمان ثلاث عادات - [00:04:16](#)

واستريج وكمان ثلاث عادات. قعدت كده اسبوع كل يوم باروح الجيم باروح الجيم اعمل مجموعات بطن تلت عادات بس شكلي اصلا في الجيم قدام الناس اللي في الجيم كان غريب. اللي هو بيخش الجيم ما يعمش 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 عادات لان بطني ابتدت تبقى قوية. عضلات بطني يعني - [00:04:50](#)

خلال شهر كنت بعمل آآ عشر مجموعات بس آآ كل مجموعة اربعة وعشرين عدة. واستمررت على كده بقى وفي تمرين السباحة اليومي كنت بمثل ان انا لسة ضعيف وعندى 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](#)

شهرین ونص طلبت من المدرب يقف يعد لي بعمل کام 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 يعودوا لي. واحد اتنين ثلاثة ويعدوا كلهم وبيضحكوا الكابتن وقفني عند العدة رقم سبعية متواصل خوفا ان يحصل لي حاجة. وانا كنت مستعد لسه اكمل اكتر من كده - [00:05:45](#)

طب ايه العبرة اللي عاوزكم تاخدوها النهاردة العبرة هي التدرج التدرج في كل شيء يخليك تعمل اشياء مذلة لكن اذا بدأت سخن وعاوز تتحقق ارقام وانجازات مرة واحدة مش هتحقق حاجة - [00:06:06](#)

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

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

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

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

وصلت لاثنين كيلو متواصل وستة وستة الاف متر يعني ستة كيلو متقطع في نفس التمرين. كله دولفين. ده برضه بالتدرج احيانا نجد الشاب بعد ما كان عايش حياته بالطول وبالعرض وبيركب المحرمات مرة واحدة لا يفارق المسجد وبيلبس ثوب اللي احنا بنسميهها في مصر جلابة - [00:07:34](#)

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

آآ بتدخل في كل حاجة بعمق شديد وبقوه 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 مزبوطة - [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 اجزاء يعني جزء ستة وعشرين سبعة وعشرين صور آآ قصيرة مش طويلة اوي ومش قصيرة اوي فيها ذكر الجنة والنار. حتى اذا ثاب الناس الى الاسلام الناس بقى - [00:08:45](#)

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

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

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 اقرأ كده اول ما تلاقي اوامر ونواهي افعل ولاتفع - [00:09:45](#)

كذا حلال وكذا حرام ده مدني وانت مغمض آآآ المكي كان كله تربية عقائدية. وقصص الاولين علشان الصحابة قلوبهم تتربى وتقوى ثم في المدينة نزلت الاوامر حتى في المدينة لما الاوامر نزلت نزلت بالتدريج - [00:10:04](#)

يعني كيف فرض الصيام انت فاكرين ان اول ما ربنا فرض الصيام قال للناس كده هو صوموا رمضان السنة الجاية فاصامه لا طبعا الصيام فرض على التلات مراحل متدرجة اول مرحلة - [00:10:23](#)

كانت الصيام تلات تياں من كل شهر ويوم عاشوراء ده كان الفرض ثم نزلت الآيات يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون. ايااما معدودات - [00:10:42](#)

ان كان منكم مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر. وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكسن من تطوع خيرا فهو خير له. وان تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون. يعني ايه - [00:10:59](#)

يعني اللي قادر ممكن يصوم ومكان يطعم مسكسن عن كل يوم يعني افترض ولكن كان ممكن تدفع فدية اطعام مسكسن عن كل يوم وما تصومش بس الآية بتقول وان تصوموا خير لكم. الافضل تصوموا - [00:11:15](#)

يعني صيام رمضان كان في فترة ممكن يتضام ومكان تدفع آآآ فدية وخلاص ثم فرض الآية اللي بعدها بقى دي نزلت بحوالى سنة شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر امر فليصم - [00:11:32](#) امر واضح فليصمهما 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 اوبي 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 القدر 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 مغلق ما يثوروا علينا لو مش عايزين لكن لازم نطبق كله مرة - [00:12:16](#)

سيدنا عمر ابن عبد العزيز قال له ايه فقال له يابني ان الله قد ذم الخمر في القرآن مرتين وحرمتها 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 الحكمه ولابد من الحكمه الحكمه في التدرج لما ربنا سبحانه وتعالى بيقول آآآ ادعوا الى سبيل ربك بالحكمة والموعظة بالحسنة. الحكمه هنا اساسها التدرج - [00:12:58](#)

خلاص عايزين بقى متدرجين في كل حاجة ونمسي على مهلانا في كل حاجة ولكن واحنا شايفين طريقنا صح ومتوجهين في الاتجاه الصحيح. والسلام عليكم واشوفكم بكرة بازن الله في ذكرى جديدة وعبرة جديدة. وان كنتم بتتفرجوا على الانترنت ما تنسوش تعملوا لايک وشير للفيديو وتشتركوا في القناة بالضغط على زر سبسكرايب لان ده بينشر الحلقات بتاعتتنا - [00:13:18](#)

سلام عليكم رسائل رحمته حواليك تبعها وخد امل منها كان قبلك لزكرياتك طول ما لسه الروح في جسمك طول ما لسه فرصه تبقى احسن في اللي في الحياة من يوم ميلادنا واحنا اطفال في الصغر من ساعتها ليوم وفاتنا كل - [00:13:40](#) - [00:14:21](#)