

الدَّر المنيفية للمرحلة الملكية

إعداد

د. خالد بن مطلق بن عبد الله المطلق

الطبعة الأولى

١٤٤٥ هـ / ٢٠٢٣ م



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدِّمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

وبعد:

كتاب المرحلة الملكية من أروع ما كُتب في هذا الفن، ولاغنى لأي رجل أو امرأة عنه، وأحببت التقاط درر الدكتور خالد المنيف أجزل الله مثوبته المبتوثة في الكتاب ليسهل معرفة محتوى الكتاب، ومن أراد التوسع فليقرأ الكتاب نفسه.

"ولأن تصل متأخراً لهذه المرحلة خيرٌ لك من ألا

تصل".



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١. كلمة "الملكية" ترمز إلى أمرين كلاهما جميل:
أولهما: فخامة المرحلة وروعته.
الثاني: حياتك ستكون ملكاً لك.



٢. لن تتورط في جدالات تافهة ومعارك صغيرة.



٣. لن تعطي توافه الأمور أكثر من قدرها.



٤. لن تسلم عقلك لأحد، أحكامك عادلة لا عجلة فيها.



٥. أنت المسؤول عن صحتك وعن شؤون حياتك.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٦. كن محباً لربك، لذاتك، لغيرك.



٧. الحال لا يدوم.



٨. حياتك رهن تفكيرك. فالتغيير منوط بتغيير طريقة تفكيرك وليس بتغيير بيئة أو مال أو ترقية.



٩. التكيف مع الظروف أحد أهم أسباب السعادة.



١٠. لا تنتظر مرحلة عمرية معينة حتى تنعم بالمرحلة الملكية.



١١. قانون التأثير تملكه، لا قانون التغيير للغير.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٢. ربما لا تستطيع التحكم في جميع ما يحدث لك،
لكن تستطيع ألا تتركه يؤثر عليك سلباً.



١٣. "قانون التحكم" سيعيد لك الحياة الجميلة،
وتكون أكثر قدرة على الاستمتاع بحياتك،
ستكون أكثر وداً مع من حولك.



١٤. افتح نوافذ الأمل، وأنعش روحك.



١٥. الشعور بالإشفاق على الذات أحد أكثر المسكنات
غير العلاجية تدميراً.



١٦. أجمل وصف بعد كونك مسلماً مُوحداً، أنك إيجابي.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٧. عوّد نفسك على مهارة الامتنان، فنّ الشكر لما تملك.



١٨. أسكت صوتك الداخلي المثبّط، وكفّ عن الشكوى.



١٩. لا تشخصن الأحداث.



٢٠. أنصت لمن يحبك، وخذ بملاحظاتهم، فهي سبب تحسن حياتك.



٢١. ثمّن ما أنت عليه من نعمة وعافية، وإن كنت تتألم فهو نعمة، لتشعر بقيمة العافية.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٢٢. قل للمشكلات أنا لها، ولتصنع من مشاعر الألم
قوة دافعة للأمام الأجمل، ووجه مشاعرك السلبية
للأحسن لنفسك وظروفك.



٢٣. عدم الاستغراق في التفكير في أزماتك، لا تدع
الأفكار السلبية تستوطن عقلك. والأنشطة
الحركية معينة على تغيير التفكير.



٢٤. ركز على ما يمكن تقديمه لا على ما يمكن أخذه.



٢٥. حسن علاقتك مع الغير سواء بشراً أو وظيفة أو
مكاناً أو موقفاً، وإن لم تستطع فاتركه.



٢٦. احم حياتك ونق قلبك ولا تقارن نفسك بالآخرين.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

٢٧. اجعل التغيير الإيجابي مشروعك وهوايتك.



٢٨. قوّ صلتك بربك، الأذكار والاستغفار المستمران.



٢٩. السعداء هم العقلاء الذين يملكون القدرة على ضبط مشاعرهم والسيطرة على انفعالاتهم مهما كانت قوة الضغوطات.



٣٠. التراجع في بعض المواقف ذكاء وفطنة لصيانة العلاقات.



٣١. التفاهم المتبادل يصنع التوازنات.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٣٢. اصطناع التراجع والانسحاب مكافأة لشريك حياتك
حيث قدم لك الكثير. تراجعك انتصار للقيم.



٣٣. قدرتك وقيمتك ومكانتك أكبر من انتصار في
موقف.



٣٤. الاقتراب الشديد من البشر يولد توترات ومللاً.



٣٥. لا تحتك بشكل دائم مع البشر فهو أدعى لحفظ
الود والمهابة.



٣٦. الحب هو ذكاء المسافة، لا تقترب كثيراً فتُلغي
اللهفة، ولا تبعد طويلاً فتُنسى.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٣٧. من أكثر أسباب فشل العلاقات إلغاء المسافات.



٣٨. لكي تكون كبيراً يجب أن يكون تفكيرك كبيراً.



٣٩. لا تراقب الناس وعليك نفسك.



٤٠. لا تكن حدياً.



٤١. تقبل الماضي واستفد من تجاربه.



٤٢. عليك بحسن الظن.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٤٣. إياك وسوء الظن.



٤٤. لا تكن سبباً في إيذاء أحد.



٤٥. لا تتسوّل محبةً من أحد.



٤٦. ليكن لديك خطة واعمل بمحبةٍ وإتقان.



٤٧. عليك بروح المسامحة والتغافل.



٤٨. تقبل ما يحدث من سوء تقبلاً إيجابياً.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٤٩. افعل ما في وسعك مستعيناً بالله.



٥٠. واجه الأزمات بشجاعة وحكمة.



٥١. لا تتمحور على كائن من كان مادياً ولا عاطفياً.



٥٢. تناس الماضي بكل تفاصيله بعد الاعتبار.



٥٣. كفّ عن طلب المثالية لنفسك ولمن حولك لكي
لا تشقى وتشقيهم.



٥٤. انشر ما يسرُّ الخاطر.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

٥٥. تعامل مع نفسك برقي وتحضر.



٥٦. عش متفائلاً مقبلاً على الحياة محسناً الظن.



٥٧. المتفائلون هم أقدر على كسب القلوب، وأقوى على تحمل الأعباء، وأجدر على منازلة المشاكل.



٥٨. التفاؤل فنٌّ لا يجيده إلا العظماء.



٥٩. المتفائل متصلح مع نفسه.



٦٠. في غاية الخطورة الإدمان على الشكاية.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

٦١. حياتك من صنع أفكارك.



٦٢. تبني أفكاراً إيجابية.



٦٣. لا تجعل لليأس طريقاً إليك.



٦٤. فكر فيما تملك لا فيما ينقصك.



٦٥. عليك بالرضا.



٦٦. جرب مهارة الاستغراق في اللحظة التي تعيشها.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٦٧. تخلص من كل قيد يعكر عليك صفو اللحظة.



٦٨. الأرزاق مقدره من الله فما كان لك سيأتك.



٦٩. تأمل في الأرزاق التي منحك الله إياها.



٧٠. بعض العداوات باطنها فيها الرحمة وظاهرها من قبلها العذاب.



٧١. التفاؤل قيمة فكرية تولد بناءً نفسياً متماسكاً،
تصنع شخصيةً سويةً وسكون النفس.



٧٢. التفاؤل هو الثقة بما عند الله.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

٧٣. من وسائل التفاؤل:

- صحة الجسد أولاً وطريقة المشي.
- تحدث بنبرة السعيد الواثق المتفائل (جرب ذلك).
- اعتن باللغة الإيجابية وكلمات التفاؤل (لعله خير).
- تجنب مفردات القلق والحزن والغضب والسلبية.
- أقسر نفسك على الإيجابية ولو كنت تعاني.
- التقبل الإيجابي والرضا بما حدث والكف عن الشكوى.



٧٤. التصالح مع النفس من سمات الناجحين.



٧٥. التسامح والتغافل من سمات الناجحين.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٧٦. من الوصفات التي تصنع علاقة طيبة مع ذاتك:
- القبول والرضا بما منحك الله.
 - حرر نفسك من أسر الماضي. انظر إلى الأمام.
 - لا تقارن نفسك بالآخرين، خذ ما آتاك الله وكن من الشاكرين.
 - اعطِ نفسك وقتاً للاستجمام والاستمتاع.
 - استبدل النقد الجارح لنفسك بكلمات أطف، تعامل مع نفسك معاملة الأم الحنون لصغيرها.
 - لا تفرض قوانينك على الآخرين.
 - اعتنِ بمواهبك.
 - تصرف حسب أخلاقك العالية لا بحسب أخلاقهم السيئة.
 - لا ترد بسرعة وتصرف بحكمة وتنفس بعمق.
 - سافر وغير بيئتك.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

- تجنب الشكوى والنواح، دع شكواك لربك
سبحانه واستمتع بوقتك مع الآخرين.
- احذر الاندفاع الشديد.
- تحدث مع نفسك بالإيجابية.



٧٧. جلد الذات له آثار مدمرة.



٧٨. عدم الأخذ بوجهة نظرك لا يستوجب العداوة.



٧٩. احذر فن صناعة النكد وخاصة مع أسرتك.



٨٠. لا تقتل الفرحة.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٨١. احذر التذمر من أي شيء.



٨٢. لا تنكر الجميل وتجدد الإحسان.



٨٣. لا تكن ممن إذا زعل صمت وهجر وعبس وساء خلقه.



٨٤. خطوات لترك الزعل:

- قوّ عضلاتك الشعورية وكف عن هذا الطبع السيء السقيم.
- لا تحاسب كل إنسان حساباً عسيراً.
- تجنب سوء الظن.
- التمس العذر أو تغافل أو سامح. وخاصة إذا كان صاحب عطاءات معك.
- احرق الملفات واجعل قلبك مخموماً.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

٨٥. السعادة ليست حظاً بل قدرة أنت سببها.



٨٦. عوائق السعادة:

- الحسد والمقارنات.
- الاستسلام للمشكلات.
- ربط الحاضر بالماضي.
- اعتقاد أن الظروف هي التي تصنع السعادة.
- ترك المشاكل معلقة بدون حل والهرب منها.
- المعارك الخسيسة.
- لا تتعس نفسك لأجل الغير.
- التعلق بالمستحيل.
- لا تلهث خلف إرضاء القاصي والداني.
- الروتين الممل اليومي.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

٨٧. تجنب الغلظة والصلف والقسوة مع النفس.



٨٨. نفسك تستحق الرقة والحنان والحب.



٨٩. عش حياتك بكل تفاصيلها.



٩٠. تلمّس الإيجابيات، وتلفظ بجميل العبارات،
وصفّ الناس بجميل الصفات.



٩١. مستوى سعادتك يعود لجودة قرارك.



٩٢. التريث في اتخاذ القرار.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

٩٣. تجنب اتخاذ القرار تحت وطأة الانفعال.



٩٤. عليك الهدوء والتفكير قبل إصدار القرار.



٩٥. لا تتخذ القرار بسبب ضغوط الغير.



٩٦. قبل إصدار القرار اجمع المعلومات.



٩٧. لا تتجامل في اتخاذ القرار.



٩٨. تأمل جميع الجوانب والزوايا قبل اتخاذ القرار.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

٩٩. ضع موعداً حاسماً لاتخاذ القرار.



١٠٠. شاور أهل الفهم والحكمة.



١٠١. عندما تتخذ قراراً حاسماً ركز فيما بعد على نقاط القوة التي تدعم قرارك، وليكن باب التراجع متاحاً للحاجة لتكن قراراتك مرنة.



١٠٢. لا تهدر وقتك للتبرير عن سبب اتخاذك القرار.



١٠٣. لست مضطراً لإعلان قراراتك الخاصة.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

١٠٤. العبرة ليست بخلو الحياة من المشكلات بل
بأسلوب تعاطيك معها.



١٠٥. المشكلات من نواميس الحياة، فقرّ عيناً وسكّن
روحكم "لا تحسبوه شراً لكم".



١٠٦. الألم العظيم يصنع الرجل العظيم.



١٠٧. تماسك وكن هادئاً ولا تركز لأول حل، فالحلول
الناضجة تأتي متأخرة.



١٠٨. واجه المشكلات الصغيرة قبل استفحالها.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

١٠٩. الهروب ليس حلاً.



١١٠. تعامل مع المشكلة كوحدة منفصلة.



١١١. استشر في مشكلاتك الزوجية شخصاً بعيداً عن محيطك فهو محايد وأدعى لحفظ السر.



١١٢. لا تشخصن الأمور فربما لا علاقة لك بالسبب.



١١٣. عند وقوع المشكلة دع الخلق والجا إلى الخالق.



١١٤. سمّ المشكلة تحدياً.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١١٥. لا تركز على المفقود وتنس الموجود.



١١٦. أغنى الناس من يرضى بالقليل.



١١٧. من أبرز تقنيات السعداء تقنية الاستغناء.



١١٨. ازرع قيمة الشكر للموجود وثمن الموهوب
والتخلي عما فقد.



١١٩. صناعة النكد من أسوأ المهارات وأرذلها.



١٢٠. عبّر عن مشاعر الحب.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٢١. الاسترخاء.



١٢٢. الترفيه فإنه إكسير الحياة.



١٢٣. الاستغفار وذكر الله وقراءة القرآن.



١٢٤. الضحك في وقته وسببه يقلل من الضغوط.



١٢٥. عليك بالعطاء بأنواعه.



١٢٦. البكاء عندما تحتاجه.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٢٧. سافر وتخلص من الضغوطات.



١٢٨. الدعاء عدو البلاء.



١٢٩. عليك بالإنجاز.



١٣٠. القراءة ساعة في اليوم.



١٣١. كسب القلوب مقدم على كسب المواقف.



١٣٢. المجاهرة بالعداوة قلة عقل.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

١٣٣. لا تعلن مشاريعك للغير، فبعض الغموض هبة وقوة.



١٣٤. لا تصرف وقتك لمن لا يبادلک الشعور.



١٣٥. من أهم أعراض تخريب الذات أن صاحبه ذو فكر سوداوي وعقلية متشائمة.



١٣٦. لا بد تدرك أنك تملك قيمة عالية في ذاتك وإلا ستنتهي حياتك.



١٣٧. عبّر عن رأيك ومشاعرك بشجاعة.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

١٣٨. لا ترفع الناس لمرتبة القديسين.



١٣٩. اهتم بصحتك وغذائك.



١٤٠. تعامل بإيجابية وتجنب التشاؤم.



١٤١. سيطر على حياتك وتحكم فيها.



١٤٢. فكر في عواقب كل سلوك تقوم به.



١٤٣. راجع ذاتك ونمط تفكيرك وسلوكك، لتعزيز

الإيجابي وتجنب السلبي.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٤٤. انقش اسمك في القلوب لا على الرخام.



١٤٥. لا تنفك عن التقدير بكل أدواته وأساليبه.



١٤٦. الهموم سموم تخترق الجسوم.



١٤٧. الحياة الجميلة تحتاج لإدارة عقل جيدة.



١٤٨. إذا امتلك الإنسان فكراً راقياً وعقلاً ناضجاً
فسينعم بالمشاعر الإيجابية.



١٤٩. (استراحة القلب) أن تحدد موعداً معيناً للقلق
والبكاء ثم تنطلق بعده للحياة.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٥٠. ضع للقلق حداً أقصى.



١٥١. لا تجعل لحظات الانكسار تطول وساعات الهزيمة تستمر، وامتط صهوة الأمل.



١٥٢. كن سمحاً في تعاملك كله، لين الجانب.



١٥٣. لا تدقق، لا تحاسب، لا ترصد.



١٥٤. لا تبالغ في طلب المثالية.



١٥٥. لا تتعاطى مع توافه الأمور بتوتر.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

١٥٦. دع الاستغراق في الأحداث الماضية.



١٥٧. الاحتراق النفسي هو المثالية المزعجة وحب الكمال.



١٥٨. حافظ على صحتك النفسية وقدمها على كل شيء.



١٥٩. غير أسلوب حياتك قبل أن تغرق.



١٦٠. لا تزيد عن ساعات العمل، ثم تفرغ لحياتك.



١٦١. لا تتجاوز عما هو مطلوب منك في عملك.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

١٦٢. اعتن بنومك وخذ كفايتك منه والقيولة.



١٦٣. ممارسة الرياضة اليومية (مشي، سباحة).



١٦٤. احترم إجازاتك بأنواعها وابتعد عن العمل.



١٦٥. لا تكن دائماً متاحاً للجميع، ضع حدوداً
للاتصال بك.



١٦٦. اجعل لك وقت فراغ دون أي أنشطة.



١٦٧. تعلم أن تقول (لا) لما هو خارج عن مسؤوليتك.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

١٦٨ . لا تجامل على حساب صحتك ووقتك وأسرتك.



١٦٩ . دوّن المهام اليومية وحدد أولوياتك ونظّم وقتك.

■ تلك النصائح لكي لا تصاب بالاحتراق النفسي.



١٧٠ . قال الطنطاوي (إرضاء الناس غاية لا تدرك،

وإرضاء الله غاية لا تترك، فاترك ما لا يدرك

وأدرك ما لا يترك).



١٧١ . الذين يتحاملون على أنفسهم ويقدمون التنازلات

لإرضاء الآخرين على حساب راحتهم النفسية

والجسدية يصابون بالاكئاب بنسبة ٣٠٪

وبالإحباط بنسبة ٦٠٪.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٧٢. عليك بالذكاء العاطفي.



١٧٣. من صور الغباء العاطفي:

- اتخاذ القرارات بسرعة وتهور.
- حساس جداً تجاه النقد.
- يأس مع أول إخفاق.
- لا يراعي المشاعر.
- اللي في قلبه على لسانه.
- لا يجيد مهارة الإنصات.
- يثق بالجميع، فتجده يفشي أسرارَه.
- ولا يوثقُ أمورَه المادية.
- لا يحترم المواعيد.
- سريع وكثير الزعل.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٧٤. ما أجمل أن تحظى حياتنا بشكل عام بشيء من الكتمان والخصوصية وبغلاف راقٍ من الغموض المحبّب (لا تفتح نوافذ حياتك للجميع).



١٧٥. من علامات العاقل عدم البوح بأسراره.



١٧٦. بإمكانك تعزيز الصداقة دون إفشاء أسرارك، فلا تكن كتاباً مفتوحاً.



١٧٧. الغموض أدعى للهيبة والاحترام بعكس الانكشاف التام.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

١٧٨. العقل الضاحك هو الذي يدعو للفرح والحب
والاستمتاع بالحياة ويقوي الثقة بالنفس.



١٧٩. اختر مقعد القيادة في رحلة حياتك.



١٨٠. واجه مخاوفك بقوة وشجاعة وثبات وأناة.



١٨١. كرر المحاولات عند الفشل؛ لتنهض.



١٨٢. عش في حدود يومك.



١٨٣. لا تبخس نفسك قدرها، فهي أثمن ما تملك.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٨٤. الليالي قُلب والأيام دول، لكن الأمل في الله وفي
رحمته لا ينقطع أبداً.



١٨٥. لك من الحياة ما تقربت به لخالقك وما قدمت
فيه من خير.



١٨٦. الحياة أفكار، وما يصنع اللحظات السعيدة
والموجعة هو الأفكار.



١٨٧. من الجلساء من نشقى بهم، ومنهم من يزرع
البهجة في روحك، فانتقِ الجليس، فيه الحياة
تصفو وقد تتعكر.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٨٨. من جمال الحياة أن يكون للإنسان آمال حسان
وأمنيات عذبة يسعى لها.



١٨٩. مهما ساءت الظروف وضافت الأحوال فلا ترفع
الراية البيضاء ولا تستسلم، وفي السماء ربٌ رحيم
كريم عزيز.



١٩٠. لا تكن جامداً مملاً ثقیلاً الروح، تفاعل واضحك.



١٩١. لا تستنزف حياتك لإرضاء الناس.



١٩٢. انتهب فرصة العمر وبقاءك في الحياة فإنها لا تدوم،
أشبعوا حواسكم من أحببكم فلعلكم لا ترونهم
بعد حين.



الدُّرر المنيفية للمرحلة الملكية

١٩٣. ترفّع عن الدنيا والسّفاسف.



١٩٤. الإنسان يحتاج أحياناً للعزلة والاختلاء بالنفس.



١٩٥. لماذا لا نتذوق صحة الأبدان ونثمنها ونستشعرها
ما دمنا فيها؟!



١٩٦. كما نسعد بالبدايات السعيدة علينا أيضاً أن نتعلم
كيف نتقبل النهايات الحزينة، ونسلم لها ونتواءم
معها.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

١٩٧. خمس علامات تدل على نجاحك:

- عندما نختار مقعد القيادة في رحلة حياتك وتكون مستقلاً في تفكيرك حراً في إرادتك.
- عندما تواجه مخاوفك بقوة وشجاعة وثبات وأناة.
- عندما تكرر المحاولات وتنهض عند العثرات.
- عندما تريد ما كان وتحب ما تملك.
- عندما تعيش في حدود يومك متحرراً من أسر الماضي ولست رهين آمال المستقبل.



١٩٨. النجاح ليس مهارة بل أسلوب حياة وطريقة تفكير.



الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

١٩٩. السّماحة ولين الجانب وصفاء النفس، نعمة عظيمة وهبة جليّة، إذا تفشت في البيوت والمدارس والمجتمعات = عشنا بسلام وارتقينا بتعاملاتنا وقلّ التوتّر في حياتنا. فما أروع أن نعمل على صناعة الشخصية "السّمحة"، فهي أقرب إلى التقوى.



٢٠٠. ولعلنا نوقّع جميعاً على هذا العقد:

نعم، أنا قررتُ وأنا بكامل قُوّاي العقلية، أن أغيّر من حياتي، وأستدرك أخطائي، وذلك عبر السلوكيات التالية:

- سأولي أسرتي أهميةً أكبر، وأعطيتهم وقتاً أكثر، سأكونُ كريماً معهم في الكلمة والابتسام، سأكونُ أكثر تسامحاً وتغافلاً.



الدر المنيفية للمرحلة الملكية

- سأعتني بمظهري أمام أسرتي، سأحرصُ على اللبس النظيف المُرتَّب، والرائحة الزكية.
- سأعتني بمكان جلوس أسرتي، وُغُرف نومهم قبل أيِّ مكانٍ آخر، سأعتني بها ترتيباً وتأثيثاً.
- من اليوم سأوفر لأسرتي أجملَ الأكلاتِ، وأروع الأواني، والمفارش الحلوة، والطاولة الأنيقة.



والله أعلم وصى الله وسلم على نبينا محمد



التصميم الداخلي للكتاب

تزویر سلطان

Tharwat Sultan

للتواصل:  

00201019530152

TharwatSultan@yahoo.com

