

الدُّر المنيفية للمرحلة الملكية

إعداد

د. خالد بن مطلق بن عبد الله المطلق

الطبعة الأولى

١٤٤٥ هـ / ٢٠٢٣ م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

وبعد:

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

"ولأن تصل متأخراً لهذه المرحلة خيرٌ لك من ألا

تصل".

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.



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.

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.

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.

٢٢. قل للمشكلات أنا لها، ولتصنع من مشاعر الألم
قوة دافعة للأمام الأَجْمَل، ووجّه 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. ركّز 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. احمِ حياتك ونق قلبك ولا تقارن نفسك بالآخرين.

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.



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.

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.



٤٣. إِيَاكَ وَسُوءَ الظَّنِّ.



٤٤. لَا تَكُنْ سَبِيًّا فِي إِيْذَاءِ أَحَدٍ.



٤٥. لَا تَتَسَوَّلَ مَحَبَّةً مِنْ أَحَدٍ.



٤٦. لِيَكُنْ لَدَيْكَ خُطَّةٌ وَاعْمَلْ بِمَحَبَّةٍ وَإِتْقَانٍ.



٤٧. عَلَيْكَ بِرُوحِ الْمَسَامَحَةِ وَالتَّغَاوُلِ.



٤٨. تَقْبَلْ مَا يَحْدُثُ مِنْ سُوءٍ تَقْبَلُ إِيْجَابِيًّا.



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 خاطر.

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 متصالح مع نفسه.



٦٠. في غاية الخطورة الإدمان على الشكاية.

٦١. حياتك من صنع أفكارك.



٦٢. تبَنَّ أفكاراً إيجابية.



٦٣. لا تجعل لليأس طريقاً إليك.



٦٤. فكّر فيما تملك لا فيما ينقصك.



٦٥. عليك بالرضا.



٦٦. جرّب مهارة الاستغراق في اللحظة التي تعيشها.



٦٧. تخلص من كل قيد يعكر عليك صفو اللحظة.



٦٨. الأرزاق مقدرة من الله فما كان لك سيأتيك.



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.

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.



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.

- 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.

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:

- قوِّ عضلاتك الشعورية وكف عن هذا الطبع السيئ 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.

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.

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.



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 تجامل في اتخاذ القرار.



٩٨. تأمل جميع الجوانب والزوايا قبل اتخاذ القرار.



٩٩. ضع موعداً حاسماً لاتخاذ القرار.



١٠٠. شاور أهل الفهم والحكمة.



١٠١. عندما تتخذ قراراً حاسماً ركّز 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.



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



١٠٥. المشكلات من نواميس الحياة، فقرّ عيناً وسكّن روحك "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.



١٠٩. الهروب ليس حلاً.



١١٠. تعامل مع المشكلة كوحداث 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. سم المشكلة تحدياً.

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 فُقد.



١١٩. صناعة النكد من أسوأ المهارات وأرذلها.



١٢٠. عبّر عن مشاعر الحب.

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.



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.



١٣٣. لا تعلن مشاريعك للغير، فبعض الغموض هيبة 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.



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.

١٤٤. انقش اسمك في القلوب لا على الرخام.



١٤٥. لا تنفك عن التقدير بكل أدواته وأساليبه.



١٤٦. الهموم سموم تخرق 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.

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.

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.

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.

١٦٨. لا تـجامل على حساب صحتك ووقتـك 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٪.

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 أسرارہ.
- ولا يوثق أموره المادية.
- لا يحترم المواعيد.
- سريع وكثير الزعل.

١٧٤. ما أجمل أن تحظى حياتنا بشكل عام بشيء من
الكتمان والخصوصية وبغلاف راقٍ من الغموض
المحبَّب (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.



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.

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.



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 ثقیل الروح، تفاعل واضحك.



١٩١. لا تستنزف حياتك لإرضاء الناس.



١٩٢. انتهز فرصة العمر وبقاءك في الحياة فإنها لا تدوم،
أشبعوا حواسكم من أحبائكم فلعلكم لا تروهم
بعد حين.

١٩٣. ترفع عن الدنيا والسّافس.



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
معه.



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.



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



٢٠٠. ولعلّنا نوقّع جميعاً على هذا العقد:

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

- سأولي أسرتي أهمية أكبر، وأعطيهم وقتاً أكثر، سأكون كريماً معهم في الكلمة والابتسام، سأكون أكثر تسامحاً وتغافلاً.

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



والله أعلم وصلى الله وسلم على نبينا محمد



التصميم الداخلي للكتاب

Tharwat Sultan

TharwatSultan@yahoo.com

للتواصل: 00201019530152