



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

مقدمة

- "تواجهنا باستمرار فرص رائعة تتنكر بذكاء شديد كمشاكل لا يمكن حلها"
مارجريت م يد
- "يجب على المرء أن يفكر كبطل لكي يتصرف كشخص ذي خلق"
ماي سارتون
- "في أتعس الظروف حظًا هناك دومًا فرص لصنع تغيير يبهج القلب"
يوربيديس
- "تخلق الانكسارات منافذ جديدة لم تكن موجودة من قبل وتنبت في تلك
المساحات بذور الخلق الجديد"
ريبيكا ويلز
- "لا شيء يمكن أن يساهم في جعل الإنسان حكيماً أكثر من وجود عدو
على مرمى بصره"
لورد هاليفاكس
- "من يرغب في الورود عليه أن يحترم أشواكها"
مثل فارسي



انقر للوصول السريع





تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الجزء الأول: تعلّم أن تحيا بشكل كامل

● "دون ضغط لن نحصل على الماس" ماري كاس

الفصل الأول

- "إذا أردت أن تكون أعداء لنفسك فحاول أن تغيّر شيئاً" وودرو ويلسن
- يصف علم الاشتقاق كلمة "عدو" أنه "ليس صديقاً" فهو أي شخص يجلب النزاع أو الشقاق في حياتنا
- "النهر الذي لا تعترض مجراه الصخور ليس له خير" مثل
- "إن النزاعات تستدعينا أن ننظر إلى العالم بسبل مختلفة تمامًا" ديدري
- "عند مواجهة عدو يؤد إلحاق الأذى فإنها الفرصة الوحيدة التي تسمح لنا بتزكية الصبر والتسامح لدينا" دالاي لاما

حدّد مصادر التهديد :

- "من الصعب أن تحدّد من الذي يتسبب في أذيتك أكثر: العدو الذي يضر لك أسوأ النوايا أم الصديق الذي يحمل لك أفضلها" ليتون



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

النواحي الأربعة الأساسية التي نتعرض للتهديد منها:

- 1 الكيان المادي: الجسم والصحة والتغذية والدخل المادي
- 2 الكيان الوجداني: المشاعر والأحاسيس والعلاقات الشخصية
- 3 الكيان الإبداعي: حرية التعبير والبصيرة ووجهات النظر
- 4 الكيان الفكري: العقل والمعلومات والأفكار والاعتداد بالذات والنفوس

الأعداء الماديون :

- يتطلب اللجوء للطرق العملية قصيرة الأمد لحماية نفسك
- تفهم الأنماط والإيقاعات البشرية
- "راقب أعداءك فهم أول من يكشفون أخطاءك" أنتيستينيس
- الحاجة إلى تقدير المشاركات الفطرية والموارد المجلوبة
- التركيز على البقاء على قيد الحياة
- مواجهة الخصوم الجسدية تعد محاربة لآليات غريزة البقاء على قيد الحياة



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الأعداء الوجدانيون :

- المشاعر أنهار جوفية تروي جذور العلاقات
- المشاعر جزء مهم من وجودنا
- الصحة الوجدانية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالصحة الجسدية
- الخصم الوجداني يجلب احتمالية فقدان ومن ثم الشعور المؤلم بالأسى
- "الإنسان هو ألد أعداء نفسه" شيشرون
- تطوير سبل التآلف مع الانفعالات مهارة قوية في الصراعات
- "سئل تانج شان عن (العقل السليم)؟ فأجاب: هو عدم التقاط الأشياء على مر الطريق"
- فهم وتقبل الانفعالات من الحزن والاكتئاب والأسى وغيرها يزيد من إمكانية السيطرة على القوة الداخلية



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الأعداء الإبداعيون :

- العدو الإبداعي: هو أي شخص يهدد حرية التعبير
- سماتهم: التهديد - الشك - الإحباط
- "زبائنك الأكثر غضبًا هم أفضل معلميك" بيل جيتس
- ضرورة الاستمرار في طرح الأفكار بطرق إبداعية

الأعداء الفكريون :

- تهديد لمفهوم الحق والواقع
- إثارة الشك حول ما هو صائب وما هو خطأ
- الانفتاح على فكرة أن ما ظنناه خطأ من المحتمل أن يكون صوابًا والعكس
- الحقيقة ربما تبزغ في لحظات التناقض



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثاني

تقابل مع خصومك الداخليين :

- ردود أفعال المخ الفطرية
- الخوف من فقدان
- الحب المتأصل للاستقرار
- عدم القدرة على مواجهة الأشرار

طرق عرقلة العقل لإدراك المواقف والاستجابة:

● أولاً : بنية المخ: مكونات المخ الأساسية:

1 المخ الزاحف

- كيفية النجاة الفورية
- عنيف وبدائي وسريع
- زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
- يركز على "أنا" وتغيب "نحن"

2 النظام الحوفي

- الإمساك بزمام الأمور
- التركيز على النجاة
- يعمل على الماضي والحاضر لحماية من نحب
- "بطيء الغضب خير من المحارب ومن يسيطر على غضبه أفضل ممن يسيطر على مدينة"



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

3 الفصوص الأمامية الجبهية

- ضبط الانفعالات
- دعم آليات صنع القرار في المحيط الاجتماعي

4 القشرة المخية الجديدة

- تقييم دقيق
- ردود أفعال حذرة

● ثانياً: الخوف من فقدان :

- كل صراع محسوم يتضمن نوعاً من فقدان
- لكي ينفذ النزاع يجب يتضمن شكل من أشكال الموت
- كل مرة نتعلم شيئاً جديداً يجب أن نتخلى عن فهم سابق
- طبيعتنا مقاومة الموت بكل صوره المادية والفكرية والوجدانية والروحية
- ارفق بذاتك وتذكر: دون موت لن يكون هناك حياة
- "تصادق مع الموت واجعله حليفاً لك" باتريك



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

- ثالثاً: حب الاستقرار :
- "الجسارة تحمل في طياتها القوة" يوهان
- قتال بين الحاجة إلى الابتكار والرغبة في السلام
- الصراعات محفوفة بالمخاطر
- عند العزم على التغيير يجب أن نقبل الاستقرار
- "التغيير المستقر" أو "الاستقرار المتغير" رهان طويل لأجل النجاح
- رابعاً: عدم الرغبة في مواجهة التطرف :
- كل تطرف فيه قدر من النسبية
- الاعتقاد بدلالات مشوقة عن كيفية رؤيتنا للشر
- الميل لإضفاء الصفات الشيطانية



انقر للوصول السريع





تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثالث

اقطف الثمار :

- "العدو الجيد شديد اليقظة المثابر الذي لا يكل هو أحد أهم مكونات النجاح" فرانك
- يمكن التحسن من خلال المواجهة دون معركة مباشرة
- سؤالان مهمان: من هو ألد خصومك؟ - ما الذي تعلمته كنتيجة لذلك؟
- سؤال بديل: ما أحد التحديات العظيمة التي تغلبت عليها؟
- "في لحظات الإكراه الشديد تُظهر الروح المدي الحقيقي لعظمتها" جوزيه ساراماجو
- "لا يتعلق الأمر بما إذا انهزمت بل بما إذا نهضت مجدداً" فينس لومباردي

المزايا الأربع عند المواجهة:

- 1 الوضوح
- الاعتراف
- الانتباه للذات
- الكشف عن الإمكانيات



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

2 الارتباط

- العاطفة هي القدرة على الشعور بالألم والفرح
- تمكن العاطفة بإدراك بعضنا ببعض
- الحب يأتي بصور مختلفة

3 القوة

- القدرة على انتشال النفس
- الثقة والنشاط
- الاستمرار
- التكرار

4 السلام الداخلي

- تعلم الحياة وسط الفوضى
- الرغبة الجريئة بثبات داخلنا
- الشعور بالسعادة بصورة متساوية



انقر للوصول السريع





تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الجزء الثاني : دليل المحارب اليومي

● "المشي بحذر لا يمكن أن يغنيك عن المعرفة بالطريق" ريتشاردز

الفصل الرابع

(شارك)

5 أجزاء ل عملية الصراع القتالية للمحارب الشجاع:

- 1 قواعد السلوك (درعك)
 - "القواعد تضبط نفس المحارب" فرينش
 - فضائل جوين: (الصدقة - الكياسة - نقاء القلب - الكرم - العطف)
 - الأساطير اليابانية: (الوفاء - الصدق - العزيمة - الإحسان - الاستعداد ل اللعب)
 - تراث اللاكوتا: (التحمل - الاستقامة - القوة - النقاء)
 - الحاجة إلى إرشادات توجيهية
 - القواعد الأساسية: (الرؤية من منظور الآخرين - لباقة سياسية - عدم وجود هجوم شخصي - الأمانة - المتعة والمرح)



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب

أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

2 البداية الجيدة (انحناءة البداية)

- "إنني لم أتعلم أبداً في حياتي أي شيء من أي رجل يتفق معي" دودلي
- الحاجة إلى الخصوم لكي أتطور
- "بوسعنا التعلم من أعدائنا" أوفيد

3 قوة التدريب (الصراع والمنافسات)

- اطرح أسئلة ذات إجابة مفتوحة
- ارفق بنفسك

- اعترف بوجهات نظر الآخرين

- كن أميناً

- إيجاد شريك للتدريب

- استخدم الحوار دائماً

4 الاختتام المشرف والاندماج (انحناءة النهاية)

- "إذا لم تفشل بين الحين والآخر فهذا يدل على أنك تتلافى المخاطر" وودي ألين
- "لا يستطيع أعداؤك إيذاءك لكن أصدقاءك سيقتلونك" ريتشاردس

5 البقاء قوياً (التكيف الصحيح)

- احترام الوقت والزمن
- الحاجة إلى التوازن
- الغذاء - التمرين - الراحة



انقر للوصول السريع





تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الخامس

(اشحذ ذهنك)

أربع ممارسات عالمية لتقوية القدرات العقلية :

- 1 تنمية العين الراصدة
 - عدم السرعة في استخدام الإدراك العقلي
 - لا نتسرع في القفز للاستنتاجات قبل أوانها
 - دَوِّن ما تلاحظه بتجرد
 - الافتراضات تقود للأفعال
- 2 خلق مساحة عن طريق التأمل
 - تعدد فوائد التأمل الطبية والصحية
 - التأمل يعمل على زيادة المناعة
 - اجلس هادئاً في مكان ما لفترة بين (10 - 40) دقيقة
 - اصنع طقوسك الخاصة للتأمل
- 3 الاندماج مع خصومك
 - المقاومة والاستسلام التام
 - إضافة المعلومة ثم مراقبتها وتقبلها
 - تجميع المعلومات وإدراكها
- 4 تنشئة (وعي) شاهد على الأحداث
 - "الشجاعة هي مقاومة الشعور بالخوف لفترة أطول" توماس
 - "كل شيء ينجح في النهاية فإذا لم ينجح فهذه ليست النهاية"



انقر للوصول السريع





تلخيص كتاب

أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل السادس

(اضبط إيقاع قلبك)

- "أرغد العيش أبسطه" هنري ديفيد
- "أفضل طريقة للرد على استفزاز جارك لك هي بالإحسان إليه"
- "الرحمة تعني مساعدة العدو والصديق بالقدر نفسه عند حاجتهم" ميشيلد

كيفية إدارة الضغوط :

- 1 إدراك ووعي من "أنت"
- 2 التخلي عن الأشياء لأجل التعلم
- 3 التعامل مع الوقت والقيام بالدور

إدارة الغضب :

- تنفس
- تردد
- الامتنان
- البحث عن الجذور

مقولات :

- "لا يمكن إبعاد الذباب بالغضب منه" مثل أفريقي
- "لا تسرع بروحك إلى الغضب لأن الغضب يستقر في حضن الجاهل" حكمة
- "تحدث وأنت غاضب فستفوه بأفضل حديث تندم عليه طوال حياتك" أمبروز بيرس



انقر للوصول السريع



تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل السابع

(تعلم من الأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون)

● "العثور على الخطأ سهل لكن فعل ما هو أفضل قد يكون صعباً" بلوتارخ

كيفية التعرف على الخصم الداخلي:

- 1 اكتب كل شيء يضايقك بصراحة
- 2 اسأل نفسك: كيف هوجمت هويتي؟
- 3 إدراك مسؤوليتك أنت
- 4 تقبل سماتك ولو كنت تكرها
- 5 أوجد موضعاً هادئاً
- 6 اكتب من أنت؟
- 7 اسأل معلمك الداخلي
- 8 التعامل مع اللاعب الداخلي لديك
- 9 إنهاء المحادثة

الخاتمة :

- "أشجع منظر هو صراع الرجل ضد الاحتمالات" فرانكلين
- "المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة أما المتفائل فيرى الفرصة في كل صعوبة" ونستون



انقر للوصول السريع





تلخيص كتاب أسوأ عدو أفضل معلم

تأليف : ديدري كومبس

تلخيص : يوسف الهاجري



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

