

# صحة القائد

## Self Management

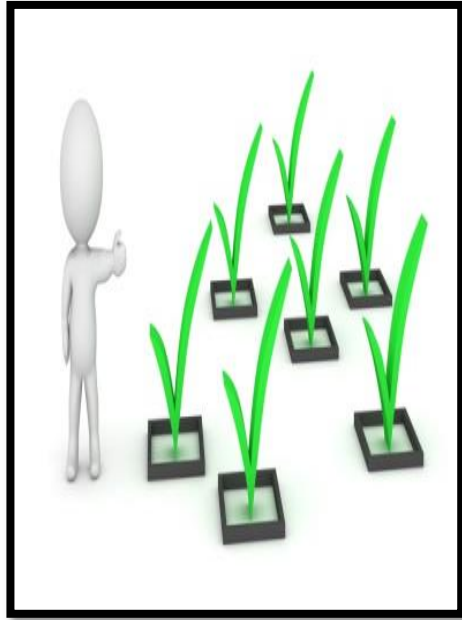
د. يوسف بن عثمان الحزيم

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**



برنامج تمكين  
المجتمع المحلي

# المحتويات:



أولاً : تعريف القيادة .

ثانياً : لماذا صحة القائد .

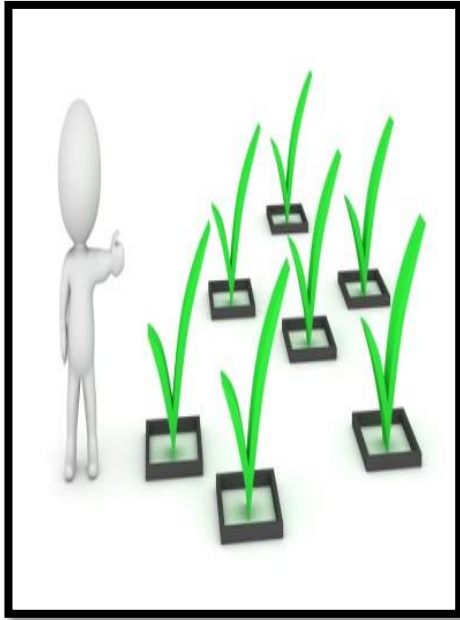
ثالثاً : المفهوم الشامل لصحة القائد .

رابعاً : خمسة عوامل للصحة النفسية .

خامساً : خمسة عوامل للصحة الجسدية .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. **الوصية**

# المحتويات:



سادساً : خمسة عوامل للصحة العقلية .

سابعاً : خمسة عوامل للصحة الروحية .

ثامناً : الخلاصة .

تاسعاً : الخطوة التالية .

عاشراً : كتب انصح بها .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. **الوصية**

# أولاً: تعريف القيادة:



القيادة ظاهرة محورها التأثير في الآخرين وهذا التأثير يتم من خلال شخص يتمتع بصفات معينة تجعله قادراً على ممارسة هذا التأثير بفاعلية وهو ما يطلق عليه القائد .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. الوصية

# أولاً: تعريف القيادة:



يعرف : توماس جوردن Jordon Tomas

"القيادة على أنها: "الوظيفة التي يستخدم فيها الشخص ما يملكه من سمات وخصائص اكتسبها بالخبرة والتعليم".

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. الوصية

# أولاً: تعريف القيادة:



- يعرفها "الأستاذ فيصل باشراحيل" بأنها : " عملية تحريك الناس نحو الهدف".
- يعرفها : هيمنان Hyman على أنها : " العملية التي يتمكن من خلالها الفرد من توجيه وإرشاد الآخرين والتأثير على أفكارهم وسلوكهم وشعورهم".

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**

## A 3D rendering of a red humanoid figure standing in the center of a large crowd of white humanoid figures, symbolizing individuality or leadership. The figures are simple, rounded, and have a glossy finish. The red figure is in the foreground, slightly to the right of the center, while the white figures form a dense crowd that recedes into the background. The scene is set against a plain white background.

يعرفها "ماكس لاند زيبرغ" Lindsborg بأنها: "القدرة على خلق الرؤية والإلهام ، والزخم عند مجموعة من الأشخاص".

# أولاً: تعريف القيادة:



يعرفها " نورمان تشوار زكوف Norman

chorizocove " بأنها : " مزيج من الاستراتيجية والشخصية ، فإن كان لابد أن تستغني عن إحداها فلتكن الاستراتيجية " .

يعرفها : هيمنان Hyman على أنها :

" العملية التي يتمكن من خلالها الفرد من توجيه وإرشاد الآخرين والتأثير على أفكارهم وسلوكهم وشعورهم " .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. الوصية



# أولاً: تعريف القيادة:



يقول " بيتر نورث هاوس Peter north house " عرفت القيادة بأنها : " عبارة عن علامة قوة بين القائد والإتباع من خلال هذا المنظور فإن القادة لديهم القوة ويستخدمونها للتأثير في الآخرين ، وعلى الرغم من التعريف العديدة التي تم طرحها لمفهوم القيادة ، إلا أن هناك عدة عناصر أساسية لظاهرة القيادة يمكن تحديدها بها يأتي :

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**

- أن القيادة عبارة عن عملية Process .
  - أن القيادة تتضمن التأثير Influence .
  - أن القيادة تنشأ داخل الجماعة Group .
  - أن القيادة تشتمل على هدف يراد تحقيقه Goal Achievement .
- وعلى ضوء العناصر فإن التعريف الآتي سوف يتم تبنيه في هذا الكتاب :
- "القيادة عملية من خلالها يؤثر فرد في مجموعة من الأفراد لتحقيق هدف مشترك" .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**

# أولاً: تعريف القيادة:



◀ ويعلق العقيد صامويل هين والمقدم  
وليم توماس حول مفهوم القيادة  
بقولهما : "إن القيادة هي فن التأثير  
في السلوك الإنساني، بغية انجاز  
المهمة بالأسلوب ، الذي يرغب فيه  
القائد .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**

# أولاً: تعريف القيادة:

يعرفها "د. يوسف الحزيم" بأن القيادة هي حالة ظرفية لفرد يملك فطرة وقيم ومعرفة ومهارات مقبولة اجتماعياً وعلمياً ومهنياً يسعى من خلالها للتأثير في الآخرين بطرق إبداعية مقنعة نحو تحقيق الأهداف الصحيحة الموضوعية أو التي ساهم في وضعها والمنبثقة من رؤية ملائمة ومحدودة تضمن النمو ومواجهة التحديات ، وتحقق الإشباع المادي والمعنوي لدى الأتباع .



أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. الوصية

## ثانياً: لماذا صحة القائد :



٢/١ مخاطر اتخاذ القرار .

٢/٢ المزاج والقرار ( حجم الضغوط ) .

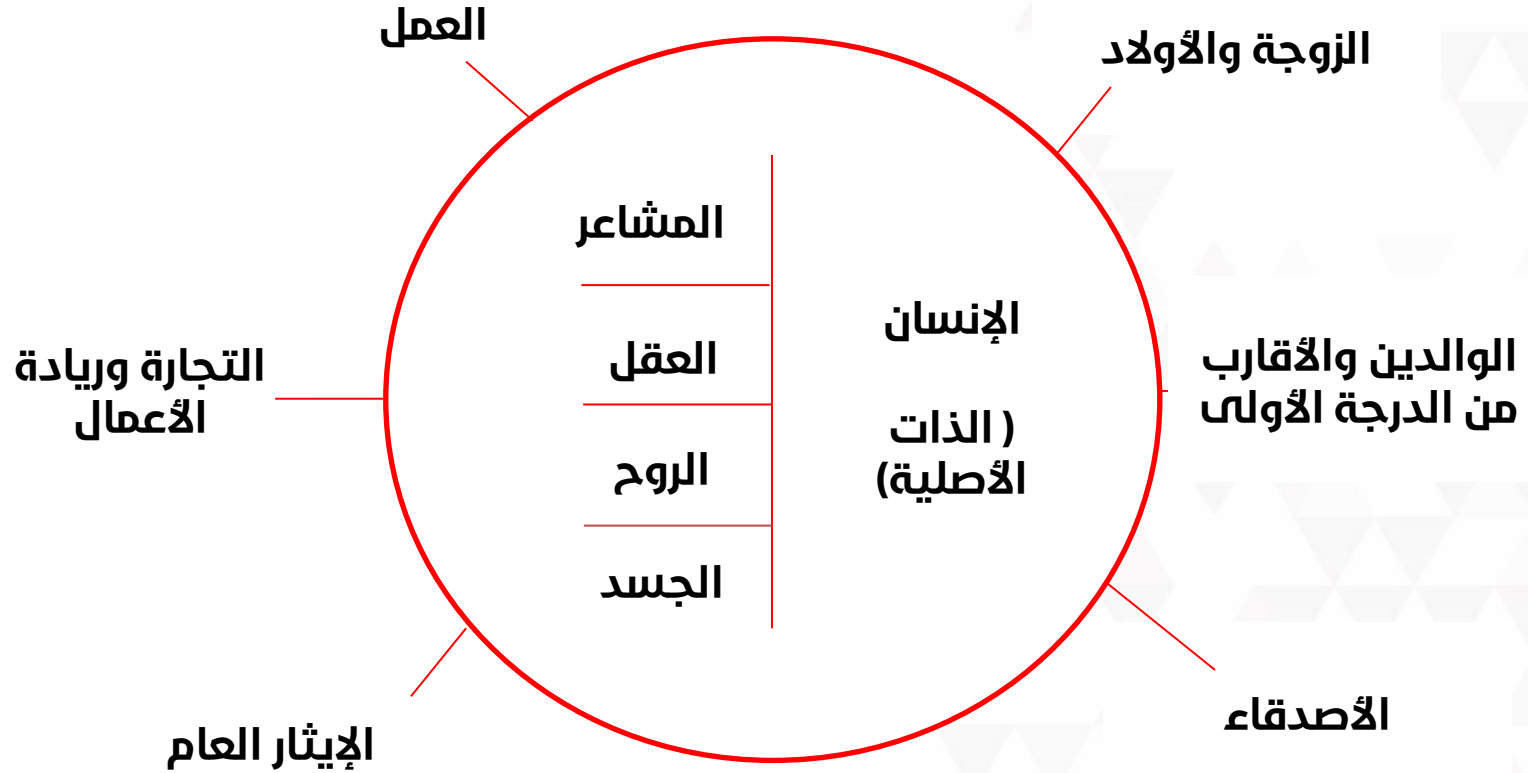
٢/٣ المرض والقرار .

٢/٤ الأفكار والقائد .

٢/٥ محيط القائد الضيق .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. **الوصية**

# ثالثاً: المفهوم الشامل لصحة القائد :



أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**



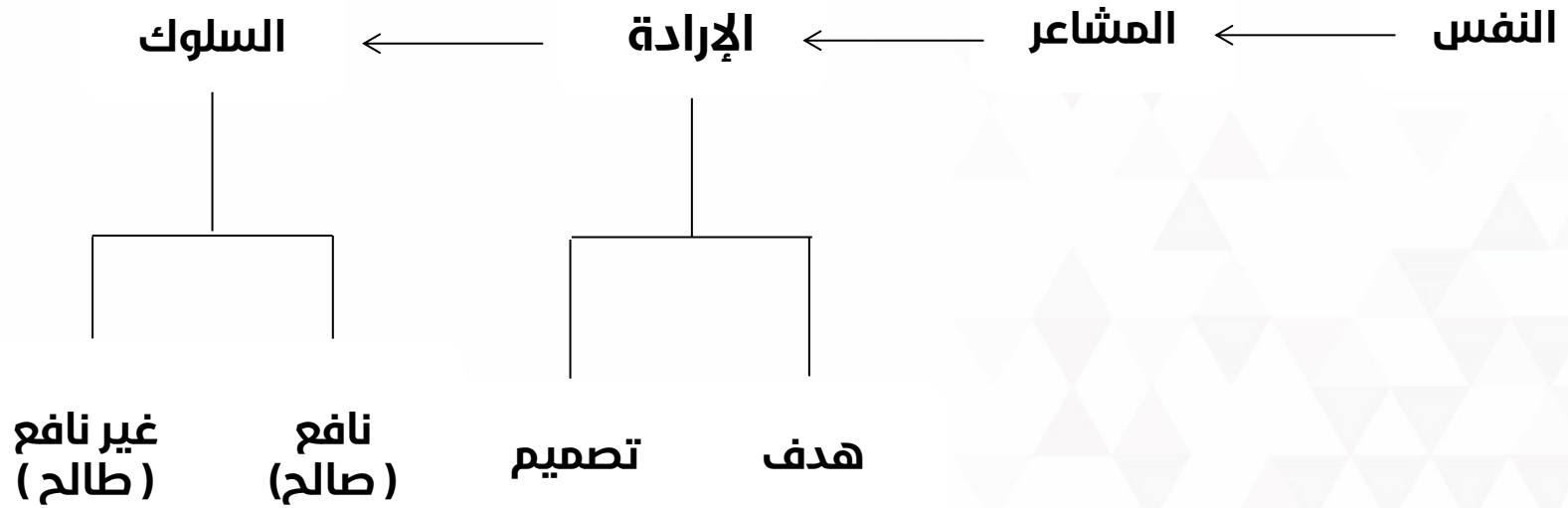
مركز التدريب الدولي للتدريب  
Approved International Training Center

مركز تنمية الشباب  
Approved Center for Youth Development

مركز تنمية الشباب  
Approved Center for Youth Development

مركز تنمية الشباب  
Approved Center for Youth Development

# ثالثاً: المفهوم الشامل لصحة القائد :



أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**



## رابعاً: خمسة عوامل للصحة النفسية :



٤/١ مشاعرك أفكارك .

٤/٢ الجنة ليست على الأرض .

٤/٣ لا أحد بلا ألم .

٤/٤ أملك بوصلة .

٤/٥ فكّر بالممكن وخطوات صغيرة .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**



# خامساً: خمسة عوامل للصحة الجسدية:



٥/١ جودة الطعام .

٥/٢ الرياضة .

٥/٣ الطبيعة .

٥/٤ النوم .

٥/٥ الشمس والماء .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. **الوصية**

تدريب  
Tadreeb

شادن  
Shadan

وارف  
warif

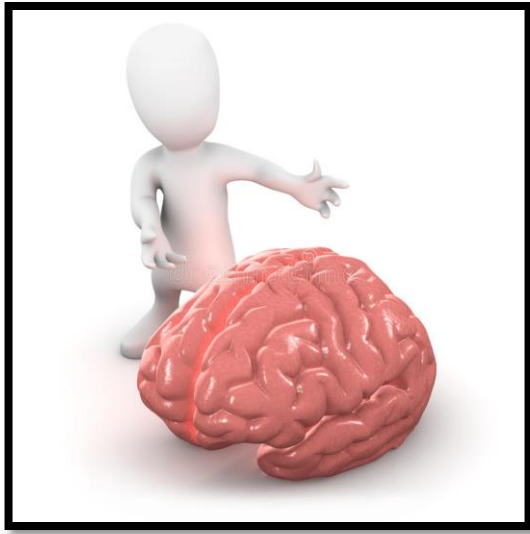
شادي  
شادي  
قادر  
محمود  
برنامج تمكين  
المجتمع المحلي

مركز التدريب الدولي للتدريب  
Advanced International Training Center

مركز التدريب الدولي للتدريب  
Advanced Center for Child Development

مركز التدريب الدولي للتدريب  
Advanced Center for Youth Development

## سادساً: خمسة عوامل للصحة العقلية:



- ٦/١ القراءة والكتابة .
- ٦/٢ الأصدقاء المقربين .
- ٦/٣ احتفظ بمسافة .
- ٦/٤ حل المشكلات واتخاذ القرارات .
- ٦/٥ أوكسجين .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. **الوصية**

# سابعاً: خمسة عوامل للصحة الروحية:



٧/١ الصلاة .

٧/٢ الأذكار .

٧/٣ قراءة القرآن .

٧/٤ صلة الرحم .

٧/٥ العطاء .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. الوصية

تدريب  
Tadreeb

شنادن  
Shadan

وارف  
warif

وارف  
warif  
شنادن  
Shadan  
قادر  
Qader  
برنامج تمكين  
المجتمع المحلي

## ثامناً: الخلاصة :



- أن صحة القائد وجودة حياته لها أهمية كبيرة وانعكاس على فاعلية وكفاءة القيادة .
- أن صحة القائد شاملة لمكونات عدة أبرزها : صحة : العقل ، الجسد ، والنفس والروح .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. الوصية

# تاسعاً: الخطوة التالية:



علينا أن نبدأ باتخاذ قرار : أن نعيش  
بصحة شاملة والأصعب منه : أن  
نحافظ عليها عبر خلق عادات جديدة ،  
والتخلي مع الألم عن عادات قديمة  
وسوف نجفي واتباعنا حياة متوازنة  
وناجحة وسعيدة .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفهم.. **الوصية**

# عاشرًا: كتب أنصح بها :



١٠/١ دع القلق وابدأ الحياة ( كارنيجي ) .

١٠/٢ جدد حياتك ( الغزالي ) .

١٠/٣ قوانين الحياة ( الحزيم ) .

١٠/٤ قوة الآن ( تول ) .

١٠/٥ المحارب ( أوغلو ) .

١٠/٦ الفوائد ( ابن القيم ) .

١٠/٧ العادات السبع ( كوفي ) .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**

# شكراً لكم

info@alanood.org.sa

www.alanood.org.sa

Alanood Org



أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستغنم.. **الوصية**



برنامج تمكين  
المجتمع المحلي