

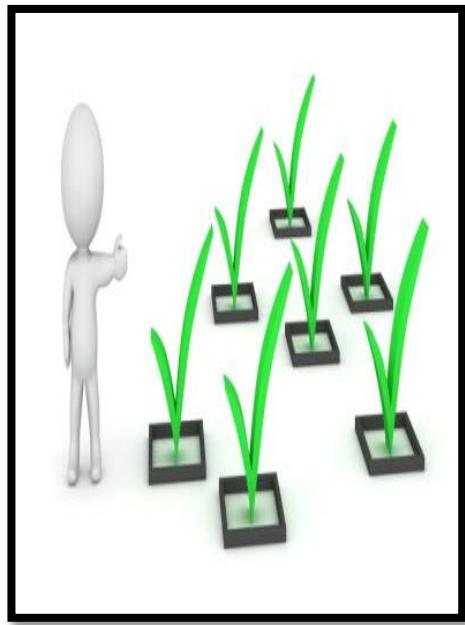
صحة القائد

Self Management

د. يوسف بن عثمان الحزيم

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندر .. أكتبها وستفغم.. **الوصية**

المحتويات:



أولاً : **تعريف القيادة**.

ثانياً : **لماذا صحة القائد**.

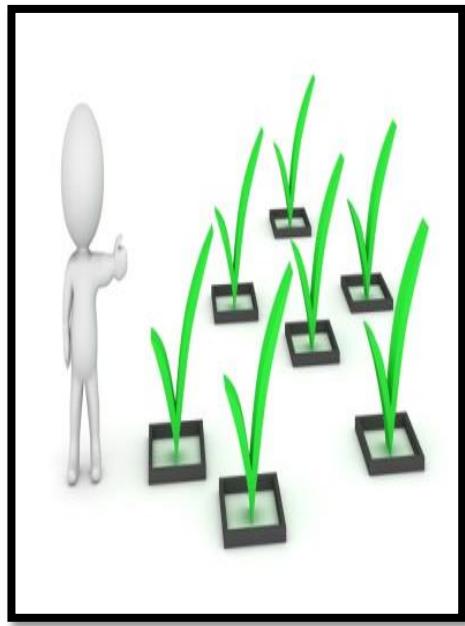
ثالثاً : **المفهوم الشامل لصحة القائد**.

رابعاً : **خمسة عوامل للصحة النفسية**.

خامساً : **خمسة عوامل للصحة الجسدية**.

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندر .. أكتبها وستفغم.. **الوصية**

المحتويات:



سادساً: خمسة عوامل للصحة العقلية.

سابعاً: خمسة عوامل للصحة الروحية.

ثامناً: الخلاصة.

تاسعاً: الخطوة التالية.

عاشرأً: كتب انصم بها.

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



أولاً: تعریف القيادة:

القيادة ظاهرة مدورها 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 وستفغم.. **الوصية**



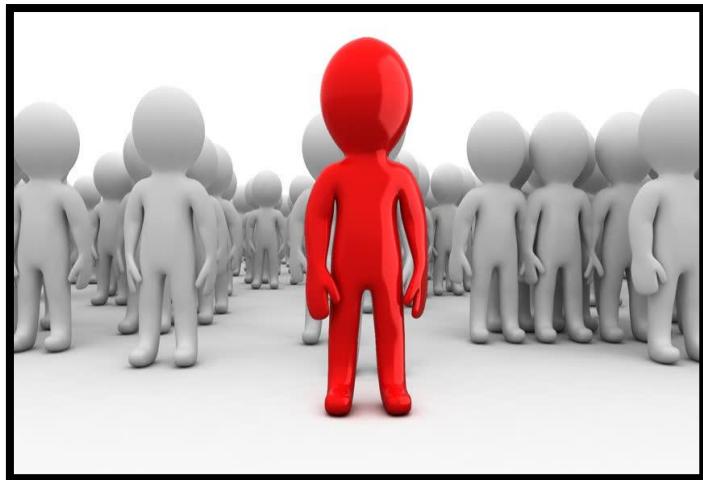
أولاً: تعريف القيادة:



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 تندر .. أكتبها وستفغم.. **الوصية**

أولاً: تعريف القيادة:



- ▶ يعرفها "الأستاذ فيصل باشراحيل" بأنها : "عملية تحريك الناس نحو الهدف".
- ▶ يعرفها : هيeman 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 وستفغم.. **الوصية**



تدريب
Tadreeb



شند شند
Shadan



وارف warif



شداد شداد
قادر قادر
حماية حماية
واري واري
Hima Hima

أولاً: تعريف القيادة:



- يعرفها : فرنسي وساندر France wsander على أنها : (النفوذ الاجتماعي الكامن في جزء من الجماعة) .
- يعرفها "ماكس لاند زيرغ "Lindsborg بأنها: " القدرة على خلق الرؤية وإلهام ، والزخم عند مجموعة من الأشخاص " .

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



تدريب
Tadreeb



شند شند
Shadan



وارف وارف
warif



شداد شداد
قادر قادر
حماية حماية
المجتمع المحلي هنجه هنجه



أولاً: تعريف القيادة:

▶ يعرفها " نورمان تشوار زكوف Norman " بأنها : " مزيج من الاستراتيجية والشخصية ، فإن كان لابد أن تستغني عن إحداهم فلتكن الاستراتيجية " .

▶ يعرفها : هيeman على أنها : " العملية التي يتمكن من خلالها الفرد من توجيه وإرشاد الآخرين والتأثير على أفكارهم وسلوكهم وشعورهم " .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندر .. أكتبها وستفغم .. **الوصية**



أولاً: تعریف القيادة:



يقول " بيتر نورث هاوس " عربة عن علامة قوة بين القائد والإتباع من خلال هذا المنظور فإن القادة لديهم القوة ويسخدمونها للتأثير في الآخرين ، وعلى الرغم من التعريف العديدة التي تم طرحها لمفهوم القيادة ، إلا أن هناك عدة عناصر أساسية لظاهرة القيادة يمكن تحديدها بما يأتي :

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندر .. أكتبها وستفغم.. **الوصية**



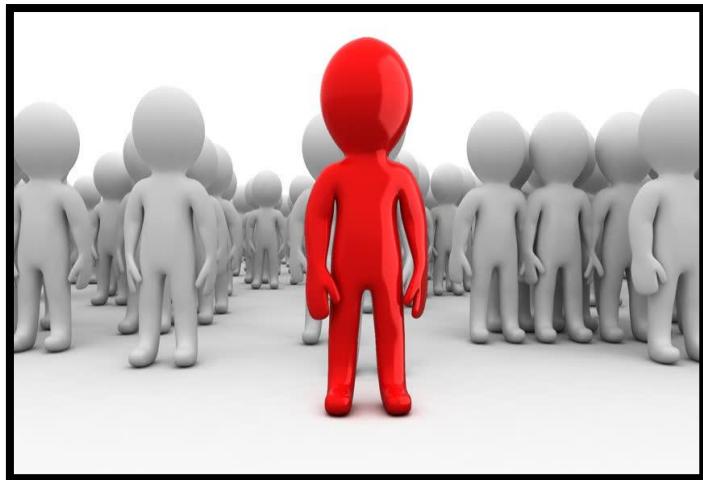


أولاً: تعریف القيادة:

- 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 Ahainment .
- 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 وستفغم.. **الوصية**

أولاً: تعریف 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 تندر .. أكتبها وستفغم.. **الوصية**



تدريب
Tadreeb



شند شند
Shadan



وارف warif



شداد شداد
قادر قادر
حماية حماية
Himma
المجتمع المحلي

أولاً: تعریف 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 الموضوعة أو التي ساهم في وضعها والمنبثقة من رؤية ملائمة ومحددة تضمن النمو ومواجهة التحديات ، وتحقق الإشباع المادي والمعنوي لدى الأتباع .

أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندر .. أكتبها وستفغم.. **الوصية**



ثانياً: لماذا صحة القائد :



١/ مخاطر اتخاذ القرار.

٢/ المزاج والقرار (حجم الضغوط).

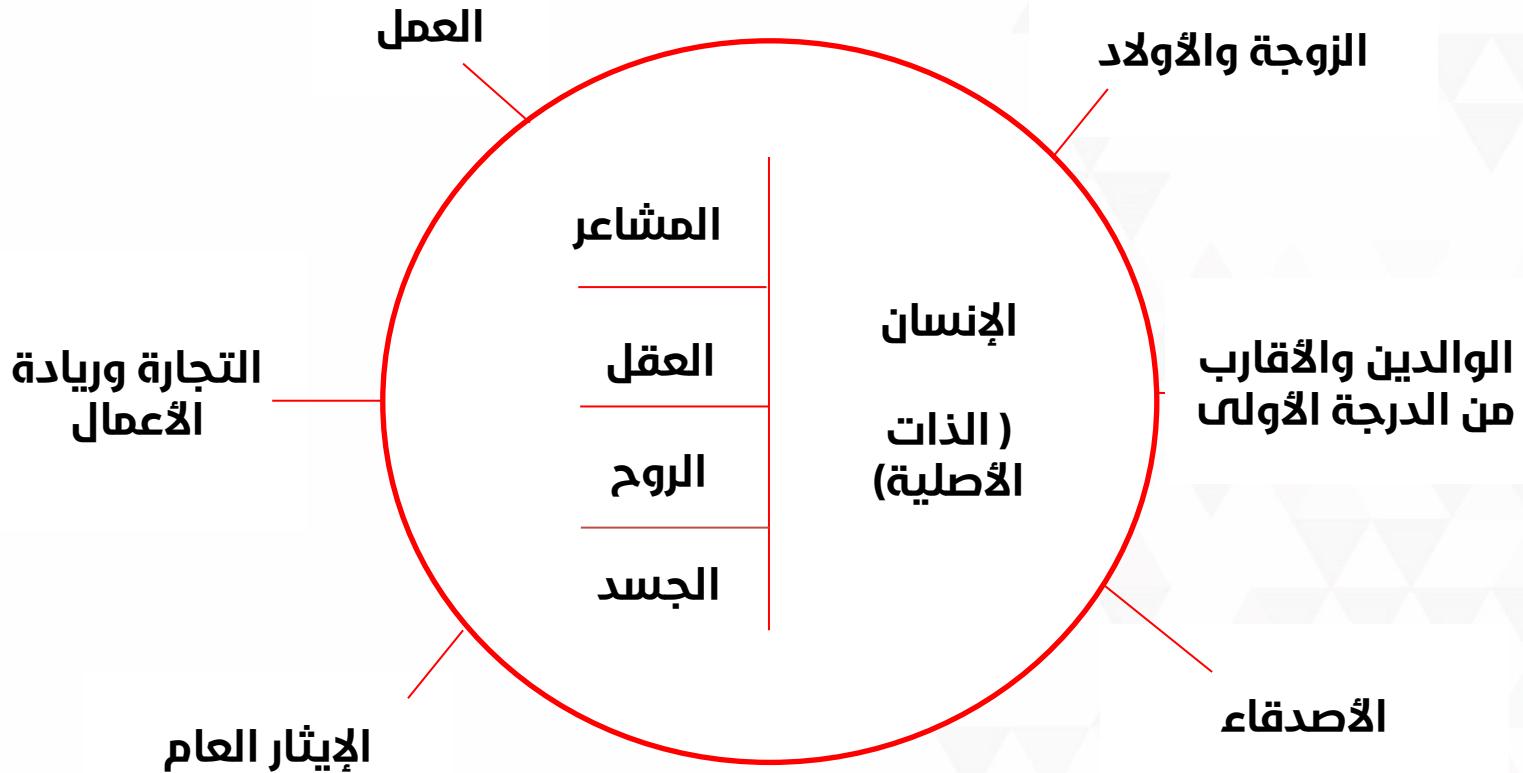
٣/ المرض والقرار .

٤/ الأفكار والقائد .

٥/ محيط القائد الضيق .

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

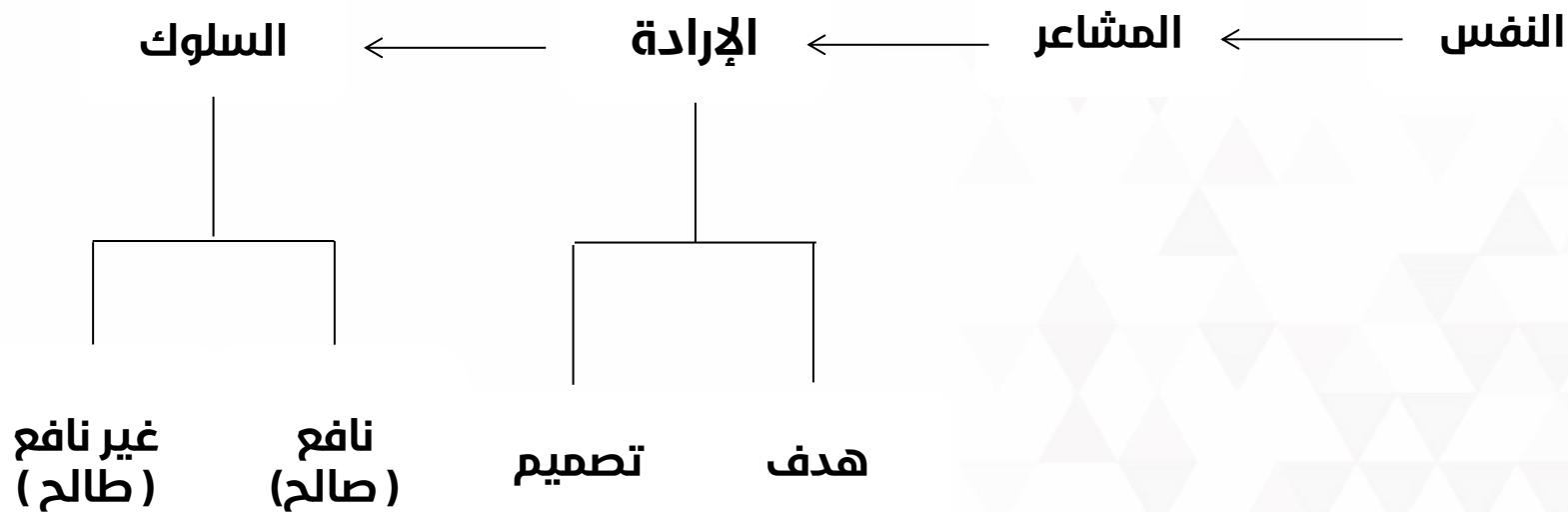
ثالثاً: المفهوم الشامل لصحة القائد:



أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندر .. أكتبها وستفمن.. **الوصية**



ثالثاً: المفهوم الشامل لصحة القائد:



أكتبها ولا تتردد .. أكتبها ولن تندم .. أكتبها وستفغم.. **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 فكر بالمكان وخطوات صغيرة .

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

خامساً: خمسة عوامل للصحة الجسدية:

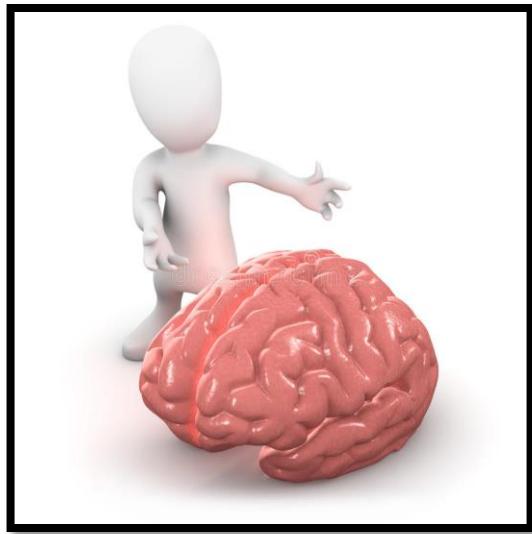


- ١/٥ جودة الطعام .
- ٢/٥ الرياضة .
- ٣/٥ الطبيعة .
- ٤/٥ النوم .
- ٥/٥ الشمس والماء .

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



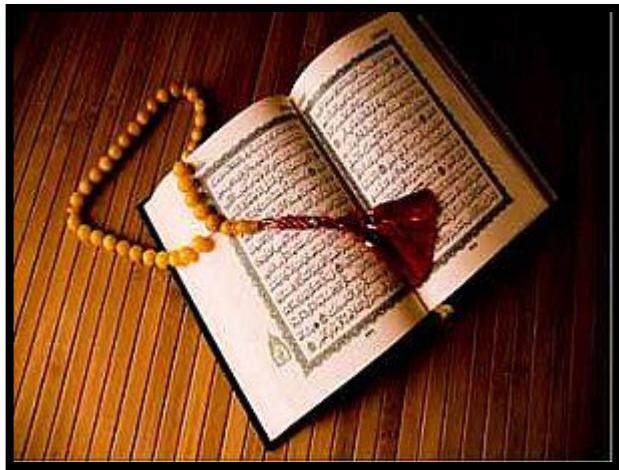
سادساً: خمسة عوامل للصحة العقلية:



- ٦/ القراءة والكتابة.
- ٧/ الأصدقاء المقربين.
- ٨/ احتفظ بمسافة.
- ٩/ حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- ١٠/ أوكسجين.

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

سابعاً: خمسة عوامل للصحة الروحية:



- ١/ الصلاة .
- ٢/ الأذكار .
- ٣/ قراءة القرآن .
- ٤/ صلة الرحم .
- ٥/ العطاء .

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



ثامناً: الخلاصة :

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

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



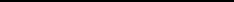
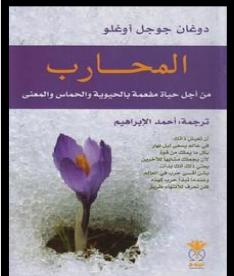
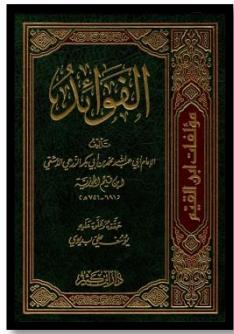
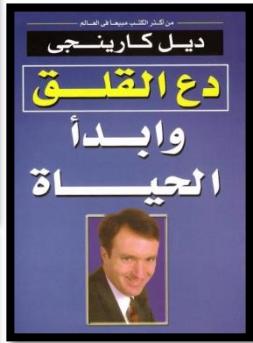
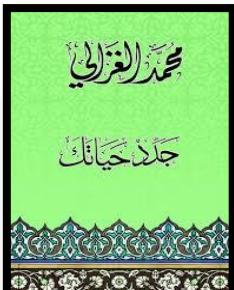
تاسعاً: الخطوة التالية:



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

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





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

عاشرًا: كتب أنسجم بها:

- ١/٠ دع القلق وابدا الحياة (كارنيجي).
- ٢/٠ جدد حياتك (الغزالى).
- ٣/٠ قوانين الحياة (الحزيم).
- ٤/٠ قوة الآن (تول).
- ٥/٠ المحارب (أوغلو).
- ٦/٠ الفوائد (ابن القيم).
- ٧/٠ العادات السبع (كوفاى).

شكراً لكم

info@alanood.org.sa

www.alanood.org.sa

Alanood Org



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