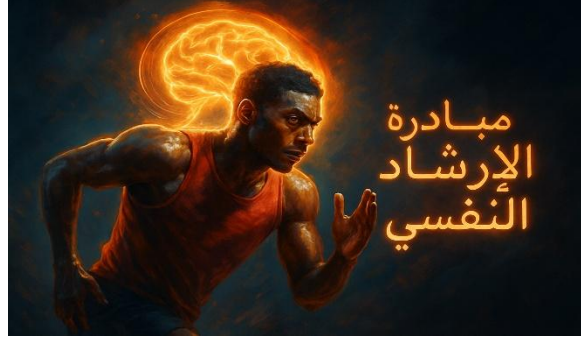


مبادرة الارشاد النفسي ، علم النفس الرياضي

الرياضة منبع القيم و الاخلاقه
النبيله

الرياضة بناء عقل و ... جسم
الرياضة مصنع الابطال و النهرالدفق
بالطمح و الكمال



مبادرة
الارشاد
النفسي

الرياضة .. منبع القيم و الاخلاق النبيلة

ليست الرياضة مجرد حركات جسدية ، أو سباقا نحو الفوز و تحطيم الأرقام ، بل هي مدرسة إنسانية شاملة ، تفيض بالقيم و الأخلاق التي تسمو بالروح كما الجسد . إنها ذلك المنبع الصافي الذي يغرس في النفوس أسس معاني الشهامة و النبيل .

ففي الساحة الخضراء ، أو على أرضية الملعب ، تتجلى أروع الصور الإنسانية . يتعلم اللاعب الانضباط و الالتزام ، ليس كشعارات ترفع ، بل كتمارين يومية تصوغ شخصيته . و تغرس فيه روح الفريق معاني التضامن و التعاون ، حيث يذوب حب الذات في بوتقة الجماعة ، فالفوز لا يحتفي به فردا ، ولا تحمّل تبعات الهزيمة لواحد .

كما أن الرياضة هي الورشة التي تصقل فيها الروح الرياضية ، ذلك الخلق الرفيع الذي يجعل اللاعب يحترم خصمه ، و يذعن لحكم القاضي ، و يقبل النتائج بصدق و ربح ، فينتصر بتواضع ، و يهزم بكرامة . وهي التي تعلمنا أن الجهد هو طريق النجاح ، و أن المثابرة عنوان العظماء ، فلا وصول إلى القمة دون تعب ، ولا تحقيق للإنجاز دون صبر .

وهنا تكمن عظمة الرياضة الحقيقية ؛ إنها لا تبني أجسادا قوية فحسب ، بل تبني شخصيات قادرة على مواجهة تحديات الحياة ، و نفوسا زكية ترفض الغش و الأنانية ، و مواطنين صالحين يحترمون القوانين و يقدرون الجماعة . لذا ، فإن الاستثمار في الرياضة هو استثمار في الإنسان ، في أخلاقه و قيمه

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الرياضة .. بناء للعقل ، و صقل للجسم

الرياضة ليست مجرد حركة للجسد ، أو ممارسة للقوة ، بل هي بناء متكامل للإنسان . إنها تشيد صرح الشخصية بتوازن نادر ، حيث ينهض العقل قويا كما تنهض العضلات .

ففي خصم التدريب ، لا يصقل الجسم وحده ، بل يتدرب العقل على درجات الانضباط و التركيز .

تعلمنا الرياضة كيفية وضع الأهداف ، ووضع الخطط لتحقيقها ، و الصبر على تنفيذها . إنها تحلق عقلا استراتيجيا ، يحسب خطواته ، و يتعلم من أخطائه ، ولا ييأس من الفشل ، بل يجعل منه سلحا للوصول إلى النجاح .

كما تنهض الرياضة الثقة بالنفس ، و تعزز القدرة على اتخاذ القرارات السريعة و الحاسمة تحت الضغط . وهي غير معام للتعامل مع النتائج ، بقبول الفوز بتواضع ، و تحمّل الخسارة بكرامة .

هذا التوازن بين قوة العقل و صحة الجسد هو ما يخلق شخصية قادرة على مواجهة تحديات الحياة . فالجسم السليم هو وعاء العقل السليم ، و الرياضة هي البوتقة التي تدمجها معا لتصبح إنسانا متكاملًا ، قادرًا على العطاء ، متمكنا من تحقيق ذاته . فهي ، في حقيقتها ، استثمار واع في أهم رأس مال نملكه : الإنسان نفسه .

رؤية تربوية لعلم النفس الرياضي و الإرشاد النفسي

لم يعد الأداء الرياضي محصوراً في القوة البدنية والمهارة الفنية فحسب، بل أصبح المعمل الحقيقي للإنجاز يكمن في عقل وروح اللاعب. من هنا، تبرز رؤية تربوية متكاملة يلتحم فيها علم النفس الرياضي مع الإرشاد النفسي، ليس كأداة علاجية، بل كرافعة أساسية لبناء الإنسان الرياضي المتكامل. تتمثل هذه الرؤية في تحويل البيئة الرياضية إلى مدرسة للحياة، حيث يُعنى علم النفس الرياضي بتطوير المهارات العقلية كالتركيز والتحفيز الذاتي وإدارة الضغط، مما يرفع الكفاءة التنافسية. بينما يتولى الإرشاد النفسي مهمة بناء الشخصية المتوازنة، وتعزيز الصحة النفسية، ومساعدة الرياضي على تجاوز الأزمات والتكيف مع متطلبات الحياة والضغوط المصاحبة للشهرة والمنافسة.

الجامعة والكليات حجر الأساس في بناء خط الإرشاد النفسي والتوجهات المجتمعية

لم تعد الجامعة ومختلف كلياتها مجرد صروح للمعرفة الأكاديمية، بل تحولت إلى مجتمعات مصغرة تشكل هوية الفرد وتوجهاته. في هذا الإطار، يبرز دور الإرشاد النفسي ليس كخدمة ثانوية، بل كحجر زاوية في بناء المجتمع الجامعي المتكامل والصحي.

إن خطط بناء هذا المجتمع تبدأ بتمكين الطالب نفسياً واجتماعياً. فالتحول من المرحلة الثانوية إلى الحياة الجامعية، مع ما يصاحبها من ضغوط دراسية وتحديات في التكيف وصراعات في تحديد الهوية والمستقبل، يجعل من المرشد النفسي دليلاً ضرورياً في هذه الرحلة. لا يقتصر دوره على حل الأزمات، بل يتعداه إلى تعزيز الصحة النفسية، وبناء المرونة، وتنمية المهارات الحياتية مثل إدارة الوقت والضغط والتواصل الفعال.

على مستوى أوسع، تعد الكليات معامل حقيقية لصياغة التوجهات المجتمعية. من خلال برامج الإرشاد الجماعية وورش العمل التي تعزز قيم التسامح، والحوار، والمواطنة الفاعلة، تزرع الجامعة بذور مجتمع متماسك. كما أن توجيه الطاقات الشبابية ومساعدة الطلاب على اكتشاف مساراتهم المهنية بما يتوافق مع قدراتهم وقيم المجتمع يضمن تخريج أجيال ليست فقط كفؤة مهنيًا، بل واعية ومسؤولة اجتماعياً.

فإن الاستثمار في خط الإرشاد النفسي الفاعل داخل الحرم الجامعي هو استثمار في رأس المال البشري والاجتماعي. فهو يخلق بيئة تعليمية داعمة تحفز الإبداع والإنتاجية، وتقلل من معدلات التسرب النفسي والأكاديمي، وتخرج أفراداً أسوياء قادرين على قيادة المجتمع بثبات. باختصار، إن بناء المجتمع الجامعي القوي يبدأ من العناية بعقل وروح الطالب، ليكون لبنة صالحة في بناء وطنه.



تعال إلى وحدة
الإرشاد النفسي...
حيث تبدأ رحلتك
نحو أفضل نسخة
من نفسك.

هنا، لن تجد مجرد مكتب،
بل ستجد مساحة
أمنة ترحب بكل ما
بداخلك... همومك،
مخاوفك، طموحاتك،
وتساؤلاتك. نحن نستمع
دون حكم، وندعمك دون
تردد.

لا تنتظر حتى تثقل الأعباء.
سواء كنت تواجه صعوبة
في التكيف مع الحياة
الجامعية، أو تشعر بالقلق
من المستقبل، أو تعاني
من ضغوط الدراسة، أو
تحتاج فقط إلى من يوجه
طاقاتك... فإن بابنا
مفتوح لك.

لا تتردد في طلب
الدعم. لأن قوتك
الحقيقية تبدأ عندما
تدرك أن طلب المساعدة
ليس ضعفاً، بل هو خطوة
شجاعة نحو النمو
والاستقرار.

معا... نرتقي بأفكارنا،
ونبني مستقبلنا.

وحدة الإرشاد النفسي...
لصحتك النفسية،
ولنجاحك الأكاديمي.

اعداد و تصميم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.م.د علي عبد الأمير الحسناوي

ا.د ياسين علوان

م.د محمد عاصم غازي