كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بالتعاون مع شعبة شؤون المرأة و شعبة الارشاد النفسي و وحدة التعليم المستمر

مبادرة الارشاد النفسي ،علم النفس الرياضي

الرياضة منبع القيم و الاخلاقة النبيله
الرياضة بناء .... عقل و ... جسم
الرياضة مصنع الابطال و النهر الدفق بالطمح و الكمال



الرياضة.. منبع القيم والأخلاق النبيلة

ليست الرياضة مجرد حركات جسدية، أو سباقا نحو الفوز وتحطيم الأرقام، بل هي مدرسة إنسانية شاملة، تفيض بالقيم والأخلاق التي تسمو بالروح كما الجسد. إنها ذلك الينبوع الصافي الذي يغرس في النفوس أسمى معاني الشهامة والنبل.

ففي الساحة الخضراء، أو على أرضية الملعب، تتجلى أروع الصور الإنسانية. يتعلم اللاعب الانضباط والالتزام، ليس كشعاراتٍ ترفع، بل كممارسة يومية تصوغ شخصيته. وتغرس فيه روح الفريق معنى التضامن والتعاون، حيث يذوب حب الذات في بوتقة الجماعة، فالفوز لا يحتفي به فردا، ولا تحمَّل تبعات الهزيمة لواحد.

كما أن الرياضة هي الورشة التي تصقل فيها الروح الرياضية، ذلك الخلق الرفيع الذي يجعل اللاعب يحترم خصمه، ويذعن لحكم القاضي، ويقبل النتائج بصدر رحب، فينتصر بتواضع، وينهزم بكرامة. وهي التي تعلمنا أن الجهد هو طريق النجاح، وأن 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 شخصياتٍ قادرة على مواجهة تحديات الحياة، ونفوسًا زكية ترفض الغش والأنانية، ومواطنين صالحين يحترمون القوانين ويقدرون الجماعة.

لذا، فإن الاستثمار في الرياضة هو استثمار في الإنسان، في أخلاقه وقيمه

الرياضة.. بناءٌ للعقل، وصَقْلٌ للجسم

الرياضة ليست مجرد حركةٍ للجسد، أو ممارسةٍ للقوة، بل هي بناءٌ متكاملٌ للإنسان. إنها تشيد صرح الشخصية بتوازن نادر، حيث ينهض العقل قويًا كما تنمو العضلات.

ففي خضمّ التدريب، لا يصقل الجسد وحده، بل يتدرب العقل على أعلى درجات الانضباط والتركيز.

تعلمنا الرياضة كيفية وضع الأهداف، ووضع الخطط لتحقيقها، والصبر على تنفيذها. إنها تخلق عقلاً استراتيجيًا، يحسب خطواته، ويتعلم من أخطائه، ولا ييأس من الفشل، بل يجعل منه سلمًا للوصول إلى النجاح.

كما تنمّي الرياضة الثقة بالنفس، وتعزز القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والحاسمة تحت الضغط. وهي خيرُ معلمٍ للتعامل مع النتائج، بقبول الفوز بتواضع، وتحمل الخسارة بكرامة.

هذا التوازن بين قوة العقل وصحة الجسد هو ما يخلق شخصية قادرة على مواجهة تحديات الحياة. فالجسم السليم هو وعاء العقل السليم، والرياضة هي البوتقة التي تدمجهما معا لتصنع إنسانا متكاملا، قادرًا على العطاء، متمكنا من تحقيق ذاته. فهي، في حقيقتها، استثمارٌ واعٍ في أهم رأس مال نملكه: الإنسان نفسه.

رؤية تربوية لعلم النفس الرياضي و الأرشاد النفسي

لم يعد الأداءُ الرياضي محصورًا في القوة البدنية والمهارة الفنية فحسب، بل أصبح المعمل الحقيقي للإنجاز يكمن في عقل وروح اللاعب. من هنا، تبرزرؤية تربوية متكاملة يلتحم فيها علم النفس الرياضي مع الإرشاد النفسي، ليس كأداة علاجية، بل كر افعة أساسية لبناء الإنسان الرياضي المتكامل.تتمثل هذه الرؤية في تحويل البيئة الرياضية إلى مدرسةٍ 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 الاساس في بناء خط الإرتشاد 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 نفسيًا واجتماعيًا. 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 دليلا ضروريًا 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 الجمعية 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 اجتماعيًا.

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 أفرادا أسوياء قادرين على قيادة المجتمع بثبات. باختصار، إن بناء المجتمع الجامعي القوي يبدأ من العناية بعقل وروح الطالب، ليكون لبنة صالح ة في بناء وطنه.



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

هنا، لن تجد مجرد مكتب، بل ستجد مساحة آمنة 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 ضعفا، 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

م.د محمد عاصم غازي ا.د ياسين علوان ا.م.د علي عبد الأمير الحسناوي