وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية|كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا| الماجستير (تخصص)

الحرب النفسية

وذلك ضمن متطلبات مادة علم النفس

مقدم من قبل الطالبة:

بيداء رشيد عبدالله

باشراف

أ.م.د. ميادة تحسين عبد الكريم

1446ه 2025م

**الحرب النفسية : نبذة تاريخية**

تستخدم المؤثرات النفسية في تقوية قدرة وعزيمة مجتمع ما على شن الحرب والانتصار فيها وتؤثر أكثر ما تؤثر في الحالة المعنوية وتستهدف نمو الشعور بالثقة بالذات وزيادة قوة الحماس والدفعية والاستمرار في العمل نحو تحقيق الاهداف والشعور بالسعادة والفرح والمرح والثقة في الجماعة وبالذات وتدعيم دور الفرد في الجماعة وتنمي روح الولاء للجماعة و الاخلاص وتساعد في زيادة تماسك الجماعة ووحدتها وتساندها وتضامنها والإقبال على الحياة .

وتمتع الجماعة بالصحة النفسية والعقلية يساعد في ارتفاع الروح المعنوية وزيادة العزم والتصميم والصمود والبقاء التساند والتلاحم والاتحاد والتماسك في مواجهة الصعوبات والشدائد والمحن التي يقابلها المجتمع.

وتسير عمليات الحرب النفسية في اتجاهين :

۱ : رفع حالة المعنوية للمجتمع المحارب وحلفائه.

٢: خفض حالة العدو المعنوية ومن يسانده.

التعريف الشامل للحرب النفسية :

هي نوع من القتال النفسي لا يتجه الا على العدو ولا يسعى الا لتحطيم النواحي المعنوية له بجميع الوسائل للقضاء على أية صور الثقة بالنفس التي قد تولد فيه المقاومة أو عدم الاذعان والاستسلام .

فالحرب النفسية هي تعامل مع المجتمع القومي وتستخدم جميع الادوات والمسالك بقصد تحطيم الثقة بالذات القومية وتنتج عن ذلك مجموعة نتائج ترتبط وتنتج عن طبيعة الحرب النفسية هي:

انها تعامل مع موقف ليست تعاملاً مع فرد وليس مجرد تعامل يتميز أصلا بالصلابة فهي تسعى الى اختراق تلك الصلابة وأحالة الجسد الى حالة الرخاوه فأن الادوات والوسائل التي تسمح بتحقيق هذا الهدف تكون مقبولة هي صراع وقتال من اجل البقاء حيث ان احد الطرفين يسعى الى استئصال الطرف الآخر والنيل منه بحيث يقضي على وجوده

هي عملية نامية ومتطورة تتجه الى تثبيت دعائم تعامل معين يسعى الى ديمومة من حيث نتائجه ولابد ان يختار مراحل عديدة .

عناصر الحرب النفسية :

١: الحرب النفسية تنطوي تحت وظيفة الدولة الاتصالية والتي تعني أن من واجب الدولة ان تنقل الى الافراد قسطاً معيناً من المعلومات قبل اتخاذ القرار السياسي اي خلق العلاقة المعنوية والفكرية الثابتة بين الدولة والفرد هذه العلاقة تنبع منها خمس وظائف متداخلة هي :

أ- ترتيب نظام القيم الجماعية تقزيم، تضخيم ، تحقير)

ب- تدعيم مفهوم التماسك السياسي

ج- خلق الرضا القومي

ء- الوظيفة الدعائية

هـ- الاستعداد للحرب النفسية

1. الحرب النفسية هي احدى مستويات التعامل النفسي في علاقة السلطة بالمواطن وذلك من خلال الوظيفة الاتصالية للدولة والتي تتحدد وبأربع مستويات هي ( الاعلام، الدعوة ، الدعاية ، الحرب النفسية )
2. الحرب النفسية نوع من القتال ومن ثم تخضع لجميع القواعد التي تسيطر على مفهوم الصراع القومي أي أنها قتال تنطبق عليه جميع قواعد من الصراع المادي بين طرف معين يسعى للقضاء على طرف آخر بأقل الوسائل كلفة ونقله من حالة التماسك والقوة الى حالة مهلهلة رخوة لا قدره له معها على المقاومة .

اهداف الحرب النفسية

1 - إشاعة الفرقة والانقسام بين صفوف الامه ، ونقصد هنا بالفرقة بوجه عام ، أي التفرقة بين الشعوب حكومته ، وبين الأمة وحلفائها ، وبين القادة والجنود ، وبين الأغلبية من السكان والاقليات ، والتفرقة بين الأحزاب والطوائف وأرباب الشيع والمذاهب المختلفة ، والتفرقة بين الجيش وبين المدنيين ، وبين النساء والرجال ، وبين الكبار والصغار وبين الأجيال المختلفة ، وتؤدي هذه التفرقة إلى تمزيق الجبهة الداخلية واستنفاذ الطاقات في الخصومات.

2- الصراعات الداخلية . وذلك عن طريق اظهار عجز النظم الاقتصادية والاجتماعية والسياسية عن تحقيق أمال الجماهير والضغط الاقتصادي على حكومة العدو حتى ينهار النظام الاقتصادي. وتشكيك الجماهير في ثقتها بقيادتها السياسية وتشكيك الجماهير في قدرة قواتها المسلحة على مواجهة عدوهما المشترك وايجاد التفرقة بين القوات المسلحة وباقي قطاعات الشعب المدنية في الجبهة الداخلية ..

3- تشجيع أفراد القوات المعادية على الاستسلام ، وذلك عن طريق : توجيه نداءات الى القوات المحاربة للعدو بواسطة مكبرات الصوت قبل ان يبدأ الهجوم \_ تدعوهم الى الاستسلام وعدم المقاومة ، وتوزيع منشورات تحتوي على حيل مختلفة لتشجيع على الاستسلام ...

٤- تفتيت وحدة الجبهة القومية والعالمية المعادية ، وذلك عن طريق : التشكيك في أهداف التعاون بين أعضاء هذه الجبهة ، وتشجيع بعض أعضاء الجبهة على الخروج على ما تجمع عليه الغالبية ، وأثارة مخاوف أعضاء الجبهة من بعضهم البعض ، والتشكيك في قدرة أعضاء الجبهة.

5- إضعاف إيمان الشعب بعقيدته وأفكاره ومبادئه القومية والوطنية ، وإثارة الشك في نفسية وفي شرعية قضيته ، وزعزعة الأمل في النصر ، وعلى ذلك فانه يتخاذل ويسهل إقناعه بالهزيمة .

٦ - محاولة كسب جميع العناصر المعزولة في المجتمع الصالح الدولة المعادية حيث تشجع المعارضة والتمرد والتخريب في داخل البلاد.

7- بث اليأس من النصر في نفوس القوات المعادية ، وذلك عن طريق المبالغة في وصف القوة وفي وصف الانتصارات والمبالغة في وصف الهزائم حتى يشعر العدو أنه أمام قوة لا يمكن ان تقهر ، وتوضيح ان كل مجهودات النهوض والتقدم في صفوف العدو ضائع سدى ، واستخدام مبدأ الحشد في عدد الطائرات والدبابات ، والصواريخ ، والتلويح بالتفوق العلمي والتكنلوجي .

الاسس العلمية للحرب النفسية

تستخدم الحرب النفسية كل الوسائل الاتصال والتواصل الحديثة من أذاعة الى صحافة وتلفاز ومسرح وسينما وندوات عامة ومؤتمرات محلية وعالمية .. الى رحلات ومتاحف واماكن سياحية لبث ونشر ما يريده المخططون لها .

وتتبع الحرب النفسية الاساليب العلمية التالية للتأثير وتغير الاتجاهات :

1- تحشيد وتوجيه الحقد المباشر على الجهة الثانية لتثبيط معنوياتها بحيث لا تتبقى آثار عطف أو محبة أو بالأحرى لا يتبقى الا حب واحد او كره واحد لا غير. وتتراكم عواطف الحب والكره في الحرب وتتبلور تدريجيا .. ويصبح الكره منفذا للقسوة والاعتداء

2-التكرار والاعادة بصور واساليب مختلفة تؤدي الى نفس المعنى ، لان التكرار الموقوت والمدروس يؤدي الى ترسيخ المعلومات المطلوبة وتعزيزها ضد النسيان والاهمال . والاعادة هنا ليست ببغاوية بل فنية - ادبية علمية مستترة متلونة ومختلفة المظهر والصياغة عن سابقتها.

3-الاشارة الى (( عدو ما (( سواء كان عدوا وهميا أو حقيقيا لتقوية معنويات الناس وتجميع عواطفهم العدائية نحو هدف آخر واحد بعيد عن صاحب الدعاية لكي تتحول اية غرائز عدائية عنده الى الجهة الأخرى ويغدو مؤهلا لتقبل المزيد من الايحاءات والايعازات بهذا الاتجاه \_ فالميول العدائية لدى الانسان تحتاج الى هدف تنصب عليه ، والحرب النفسية تمهد لهذا الهدف بطرقها الخفية

4- الاستعانة والاستشهاد بمصادر القوة والثقة في تأكيد الادعاء . كان يقال مثلا : (( وصرح شاهد عيان .... الخ أو اكد مجموعة من الاطباء المختصين ان ما حدث كان بفعل مادة سامة .. الخ )) . فذكر الطبيب المختص او شاهد عيان توحي بالاطمئنان والثقة فاذا لقي الادعاء اول قبول لدى الانسان فان التكرار والوسائل الاخرى كفيلة بترسيخه .

5-اكتساب صداقة المحايدين أو محاولة زجهم في نفس التيار معهم وهنا تتجلى اهداف الحرب النفسية : فهي متعددة الوجوه وتستخدم مع الاعداء والمحايدين والاصدقاء وتستعمل مع شعوب اخرى او مع مواطني نفس البلد .

6- بث الاشاعات التي تولد الحيرة والقلق والهواجس والمخاوف ، وهي بداية زعزعة الجبهة الداخلية .

7-استخدام الاذاعات السرية . وكانت هذه المعارك الاذاعية تدعى اثناء الحرب العالمية الثانية بالحرب السوداء ولجأت اليها جميع الاطراف المتحاربة .

وعادة ما تنسب هذه الاذاعات الى فئات وجماعات لا وجود لها او لا وزن لها

8- التضليل والتمويه قبل الشروع بحركة عسكرية أو سياسية عن طريق الصحافة والاذاعة وذلك بأذعة اخبار معاكسة تماما او مهدئة او ملهية عن النوايا المبيتة محاولة بث الشك وسحب الثقة من نفسية المواطن تجاه جذوره التاريخية وتراثه وامجاد امته واصالة قوميته ، .. وبذلك يضمن العدو ضعف وتخاذل مقاومته .

أساليب الحرب النفسية أربعة هي:

أ - الدعاية :

وتقوم على استخدام وسائل الإعلام الحديثة من نشر وترويج للأفكار والمعتقدات والأخبار التي تود نشرها وترويجها بغرض التأثير في نفسية الأفراد وخلق اتجاهات معينة لديهم. والدعاية كأحد أساليب الحرب النفسية تأخذ اشكلا متنوعة طبقا للأهداف وطبقا لنوع الأفراد والجماعات الموجهة إليها فالدعاية تستهدف الاقتناع بالنصر واقناع العدو بهزيمته وتشكيكه بمبادئه ومعتقداته الوطنية والروحية وبذر بذور الشك في نفوس أفراده في شرعية قضيتهم والإيمان بها.

وتستهدف الدعاية في المقام الأول بث الفرقة وعدم الوئام بين صفوف الخصم ووحداته المقاتلة، فهي تسعي للتفريق بين الخصم وحلفائه وبين الحكومة والشعب وبين القادة والجنود وبين الطوائف والأحزاب المختلفة وبين الأقلية والأغلبية وتقصد من وراء ذلك كله تفتيت الوحدة وتفريق الصفوف ليسهل لها النصر.

ب - الإشاعة :

تعتبر الشائعة من أدوات الحرب النفسية وجزءاً أساسياً وهاماً وتدخل ضمن أولويات وسياسات الدول باختلاف إيديولوجياتها ، وتعدد أشكالها وأساليبها ، حيث يطلق عليها أحياناً الحرب الباردة ، أو حرب العصابات ... وغير ذلك ... وتهدف في الدرجة الأولى إلى تحطيم معنويات ونفسيات جيش العدو ، والنيل من نفسية مواطنيه ، وحيث أنها تسبق الحرب الفعلية الشاملة فإنها تعمل على توليد الإحباط واليأس لدى العدو مما يجعله غير مستعد للمواجهة الفعلية في ساحات القتال .

ومن خصائص الوسط الذي تنمو فيه الاشاعة الغموض وصعوبة الاتصال لنقل الحقيقة وضعف الرأي العام وضعف الحركات السياسية والأيديولوجية وسواد القمع والاضطهاد الاجتماعي .

ج - افتعال الأزمات وحبك المؤامرات :

عبارة عن استغلال حادث او حوادث معنية قد تكون بسيطة ولكن يتم استغلالها لها بنجاح من اجل خلق أزمة تؤثر في نفسية العدو وتستفيد منها الدولة المستخدمة لهذا الأسلوب . مثال ذلك افتعال إسرائيل لازمة الحدود مع سوريا ونشاط الفدائيين كمبرر لشن الحرب في عام ١٩٦٧ كذلك ما حدث في عام ١٩٦٠ حيث فشل مؤتمر القمة الذي كان مقررا في باريس بين روسيا وأمريكا إذ أرسلت أمريكا قبل موعد عقد المؤتمر بأيام طائرة تجسس فوق ارض الاتحاد السوفيتي مما أدى إلى انسحاب رئيس وزراء الاتحاد السوفيتي من المؤتمر حين رفضت الولايات المتحدة الاعتذار.

د- إثارة الرعب والفوضى

وهذه وسيلة مهمة تستخدم بواسطة استغلال عاطفة الخوف لإرهاب الشعوب وإخضاعها من خلال استخدام الوسائل المختلفة لخلق حالة من الذعر والفوضى يسهل علي طريقها السيطرة والتغلب عليها.

ومن اشد العوامل إثارة للخوف انتظار هجوم العدو وتخمين نوعية والجهة التي سيأتي منها. فحينئذ يكون المنطق النفسي للجنود هو قوع البلاء خير من انتظاره )) .

وحينئذ سود الشك والقلق نفوسهم وتكثر التخيلات والتخمينات وتجد الشائعات لنفسها مرتعا خصبا بينهم . وكثيرا ما يدفع القلق المستبد بالجنود إلى الهجوم المتعجل ليخلصوا من الانتظار المخيف ، وقد خسر الأمريكيون كثيرا من الجنود بهذه الطريقة أثناء قتال الغابات مع اليابانيين في الشرق الأقصى .

الوقاية من الحرب النفسية

لكل داء دواء ... ولكل محنة حل ... ولمجابهة الحرب النفسية وافساد خططها يمكن اتباع نفس الأصول والاسس العلمية التي بنيت عليها تلك الخطط . وهذا انجح سبيل واضمنه . الا ان ذلك يتطلب دراسة عميقة نفاذه ومتواصلة لكل ما يدور حول ظروف البلد والناس والدول المجاورة والصديقة .. وما يدور في السياسة العالمية وما له علاقة - مباشرة وغير مباشرة - باحوال المجتمع والدولة والوطن . ومن البديهي ان احباط الحرب النفسية يتطلب الاحتفاظ بقابلية المرونة والتكيف حسب الظروف الانية لمعالجة كل حالة حسبما يلائمها . ونجعل أدناه أهم الأساليب المكافحة الحرب النفسية والوقاية من شرورها :

١- بما ان الفرد يستمد قوته النفسية والفكرية من جماعته ، فأن المحافظة على روح الجماعة والتعاون والتكاتف والصلادة ونكران الذات هي الوقاء العام ضد الحروب النفسية.

2- الهدوء والبرود والتمحيص والتدقيق تجاه كل خبر وقصة واشاعة ، فمن اسرع الاسلحة ضد الاشاعات هو عدم الاكتراث بها والامتناع عن نقلها الى الشخص اخر. ليكن الشخص هو المحطة الاخيرة للأشاعة لان رواجها يأتي عن طريق النقل والمداولة ولو بصورة عفوية بريئة ، لأنها عندما تصل الى شخص مهزوز او ذي نيات سيئة فانه يستغلها او يقع تحت تأثيرها.

3- الايمان بالقيادة الثورية الوطنية وتفهم سياستها تجاه القضايا العالمية والقومية والمحلية ، أي ان يكون المواطن منصفا عادلا يزن الامور ويفرزها ويشخص الدسائس والاجماعات المفرضة ولا يندفع في النقد لمجرد النقد فهذه ممارسة كتيبة وضارة ولا تتماشى مع الحق والاخلاق.

4-الحذر من الغزو الثقافي المغرب والمستتر وراء (( أدب محايد )) أو (( مجلات غامضة) أو كتب او مؤسسات بريئة المظاهر . وأعلام الحكومة ومثقفوا الوطن المخلصون هم الذين يفتحون عيون الناس على مثل هذه الثقافة المدسوسة والتوعية المستمرة ، وذلك كفيل بخنق ومحاصرة كل تسلل من هذا النوع.

5-الاعتزاز بالتراث والاصالة والتاريخ القومي والبحث عن كنوزه ومجالاته دون فقدان الصلة والانفتاح على العالم والتعامل والحوار مع الثقافات الحديثة -فمن لا تراث له لا تاريخ له ويغدو وكأنه بدون أساس وقاعدة ويفتقد عنصر المقاومة والكفاح . فالاسناد المعنوي والنفسي يأتيان من الشعور بالكرامة وبالتاريخ المجيد دون الغرور والزهو .

٦- زيادة روابط التعاون والتبادل مع الدول والشعوب الصديقة بالرياضة ووفود الشباب والاعلام والمؤسسات العلمية والثقافية مما يوسع الجبهة غير المنحازة ويقضي على العزلة السياسية ويزيد من التشتت والاختلاف دون المساس بالمبادئ والحقوق الاساسية لكل شعب .

7-واجب الدولة هو الرعاية المستمرة للجمهور والاتصال المفتوح بالشعب . مع الشرح الوافي الأمين لسياستها في كل المناسبات الضرورية والموقوتة . لان الانقطاع والسكوت قد يفسر على انه اهمال او تقصير ، ولان التكرار يؤدي الى الملل وقد يفسر على انه اندفاع لا شعوري عن نقص او خطأ .

الاشاعة وعلاقاتها بالحرب النفسية

الحرب النفسية هي فن التأثير في عواطف واتجاهات وعقائد وسلوك جماعات

معينة ، قد تكون عدائية أو محايدة أو صديق لتحقيق أهداف وسياسة الدولة أو الجماعة التي تستخدم الحروب النفسية لفرض الإرادة على العدو بهدف التحكم في أعماله وأفكاره ومعتقداته

علاقة الحروب النفسية بالحروب الفعلية العسكرية الحروب النفسية جزء أساسي من الحرب الشاملة ، فهي تشن قبل الحرب الفعلية تمهيداً لها ، وفي أثنائها للتأكيد عليها ، وفي أعقابها تركيزاً لها

فالحرب النفسية لا تخضع لرقابة القانون ولا التقاليد العسكرية ، بل هي عملية بعيدة مستمرة بعيدة المدى ومن الصعب تقدير نتائجها لأن تأثيرها قد يظهر بعد شهور أو سنوات من تنفيذها ، ولهذا يصعب تقدير أثرها تقديراً كمياً

كما تنشب الحروب الفعلية لتحقيق تعديل أو تغيير في الاتجاهات السائدة والآراء ، كما حاولت إسرائيل عمله في حروبها لتصويب أفكار اليهود وتحويلهم للأيمان بحقهم في أرض الميعاد وأرض الآباء والأجداد من خلال تزييف الحقائق وتزويرها .

كذلك تعمل على النيل من الروح المعنوية والتقليل من الاستعداد النفسي للحرب وأضعاف روح الإصرار والحماس والتصميم والعزم والإرادة من خلال خلق القصص وتزييف الأنبياء وتحريفها ، والمبالغة في سرد الحقائق وتجسيمها واستغلال الأحداث الجارية والأمور العارضة واستغلال الدوافع والقيم الإنسانية واستخدام عقائد الجماعة ومثلها وقيمها وتراثها .

كما تعمل على نشر الأخبار والإنباء بطريقة مستمرة لمساعدة السياسة الخارجية على تحقيق أهدافها ورفع سمعة الدولة ومكانتها والحصول على تعاطف الدول وتأييدها للحصول على المعونات الاقتصادية والتبادل التجاري والاتصالات الودية وتبادل الزيارات والمبادرات الرياضية ..

فتضرب الحرب النفسية ضد جيوش العدو في ميدان القتال وقواعده ومعسكراته وضد المدنيين الذين يعيشون في منطقة القتال .

مبادئ الحرب النفسية الناجحة

ومن مبادئ الحرب النفسية الناجحة اعتمادها على مايلي

1- تقديم الافكار او حقائق جديدة بالنسبة للمستمع أو استهداف او استغلال وتوظيف هذه الحقائق الخدمة اغراض مصدر الحرب النفسية مع انتقاء الافكار التي يحتمل ان يقبلها الخصم وعدم استعمال الافكار التي من المتوقع ان يرفضها الاعداء، ولذلك لابد من يشن حرباً نفسية ناجحة من دراسة اتجاهات المجتمع المستهدف ومعرفة ميوله وحاجاته وعقائده وكافة عناصر ثقافته.

2- الاعتماد على التكرار مع التنوع حتى لا يؤدي التكرار الى الشعور بالملل ومن ثم رفض الرسالة ، التكرار مع التشويق واستخدام وسائل الجذب.

3- تقديم المكافآت أو التعزيزات للجمهور المتلقي .

4- خلق حالة من الغموض وحب الاستطلاع لدى الخصم بحيث تأتي الرسالة كإشباع أو اجابة على هذه الحاجة وخفض حالة التوتر التي تنجم عن الحرمان من المعرفة بالحقيقة ذلك لأنه في جو الغموض وحده تنتشر الشائعات ويقبلها المجتمع لإشباع الحاجة إلى المعرفة.

1. ضرورة توفر المصداقية في مصدر الرسالة حتى يصدقه ويثق فيه الجمهور المستهدف فإذا عرف المجتمع المستهدف ان إذاعة معينة كاذبة وتروج الشائعات انصرفوا عنها .

6- يفضل ان يتمتع مصدر الرسالة بالجاذبية والقبول لدى الجمهور المستهدف فالشخص المكروه لا يقبل الناس على الاستماع إليه وان استمعوا اليه لا يصدقونه ولذلك تستخدم الشخصيات المحبوبة او المقبولة او المرموقة

7- البعد عن الرسائل او الافكار التي تتعارض مع عموميات ثقافة المجتمع كالدين أو المساس بالمقدسات أو العادات الراسخة حتى لا يرفضها الخصوم .

8- تستهدف الدعاية زعزعة قضية الخصم وتشكيكه في عدالتها وصحتها.

9- ابراز نواحي الفقر والحرمان والعوز والجوع والاشارة الى معاناة الخصم من مشاكل مثل البطالة وانخفاض مستوى المعيشة وقلة المساكن وصعوبة الزواج وصعوبات التعليم.

10: خلق صورة براقة ومشرقة عن حالة المجتمع المعادي في حالة استسلامه وتوقفه عن الحرب وقبوله الهزيمة.

11- مخاطبة عواطف الناس ووجدانهم وانفعالاتهم أكثر من مخاطبة العقل والمنطق.

12- : إثارة الخوف والفزع والرعب في نفوس الخصوم بالمبالغة والتضخيم في القوات المسلحة وتوجه المدمرات والبوارج وحاملات الطائرات والمدرعات وأسراب الطائرات المقاتلة والقاذفة والاشارة الى اعداد ضخمة من القوات المسلحة وتدريبهم على كافة الحروب الحديثة والتهديد باستخدام أسلحة الدمار الشامل او الاسلحة النووية والكيميائية والجرثومية أو البيولوجية واستخدام الغازات السامة والقنابل الضخمة والعنقودية والهيدروجينية وما الى ذلك مما شاهدناه في الحملة الحربية التي قادتها الولايات المتحدة الأمريكية ضد الشعب الافغاني الأعزل .

الحرب النفسية في الرياضة

في المجال الرياضي، تتخذ الحرب النفسية أشكالًا مختلفة، منها:

التصريحات الإعلامية المستفزة.

إثارة الشكوك حول قدرات الفريق المنافس.

الضغط الجماهيري والإعلامي.

التلاعب بالحالة المعنوية للفريق الخصم من خلال الشائعات أو المقارنات السلبية.

أهداف استخدام الحرب النفسية في الرياضة

زعزعة ثقة الخصم.

تشتيت تركيز اللاعبين.

تعزيز ثقة الفريق أو اللاعب المتفوق.

التحكم في سير المباراة نفسيًا قبل بدنيًا.

أمثلة من الواقع الرياضي

قبل المباريات الكبرى، غالبًا ما يلجأ المدربون أو الإعلام الرياضي إلى إطلاق تصريحات مثيرة للجدل لإرباك الخصم.

استخدام الجماهير لأهازيج أو لافتات تؤثر نفسيًا على الفريق المنافس.

نشر أخبار كاذبة عن إصابات لاعبين مهمين بهدف إرباك الفريق الخصم.

الآثار السلبية للحرب النفسية

تؤثر سلبًا في الحالة النفسية للاعبين وخاصة إذا لم يكن لديهم نضج كافٍ لمواجهتها.

قد تؤدي إلى تدهور الأداء البدني نتيجة الضغط النفسي.

تُقلل من روح التنافس الرياضي الشريف.

طرق مواجهة الحرب النفسية رياضيًا

إعداد اللاعبين نفسيًا ومعنويًا لمواجهة الضغوط.

تدريبهم على الثبات الانفعالي والذهني.

دعم الفريق من قبل الجهاز الإداري والإعلام الرياضي الإيجابي.

غرس الثقة بالنفس والروح الرياضية لدى اللاعبين.

الخاتمة:

الحرب النفسية أصبحت جزءًا من اللعبة الرياضية، ولكنها تحتاج إلى وعي وتحصين نفسي من قبل الفرق واللاعبين. من الضروري أن تبقى الرياضة ميدانًا للتنافس الشريف، وأن تُستثمر الأساليب النفسية في إطار إيجابي لا يؤثر سلبًا على صحة اللاعبين أو أخلاقيات الرياضة.

المصادر:

محاضرات علم النفس- الجامعة المستنصرية أ.م.د. عمر جياد علي

. عبد الحميد، بشير محمد. الحرب النفسية. دار الفكر العربي، 2002.

. Linebarger, Paul M. A. Psychological Warfare. Infantry Journal Press, 1948.

. جابر، عبد الله. الأساليب النفسية في الحروب الحديثة. مركز الدراسات الاستراتيجية، 2010.

4. عمر، عبد الكريم. الإعلام والحرب النفسية. دار أسامة، 2015.

5. الشمري، فهد. "استخدام الحرب النفسية في الحروب المعاصرة". مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 40، 2019.

حامد عبد السلام ، علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٤) ص - ٣٣٤-٣٤١

مختار التهامي الرأي العام والحرب النفسية، ط دار المعارف ، مصر ، ١٩٦٦ ) ص ۱۰۲

فخري الدباغ ؛ الحرب النفسية ، ط دار الحرية للطباعة - بغداد (۱۹۷۹) ص ۱۲-۵۱

www.egyptianoasis.net/showthread.php

الحرب النفسية في المجال الرياضي

1. كاظم، شاكر محمود. علم النفس الرياضي. دار دجلة، 2014.

2. الخفاجي، حسين علي. "الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء لاعبي كرة القدم". مجلة علوم الرياضة العراقية، العدد 12، 2018

3. الموسوي، علي عبد الرضا. التهيئة النفسية للرياضيين. مطبعة جامعة بغداد، 2011.

4. عباس، سامر كريم. "الحرب النفسية في المنافسات الرياضية". مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة المستنصرية، العدد 22، 2017.

5. أسامة كامل. تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. مكتبة نور، 2020.