

بررسی تأثیرات رسانه های اجتماعی بر قوه خیال انسان

از منظر آیات و روایات

هانیه ملکی^۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیرات رسانه های اجتماعی بر قوه خیال انسان با تکیه بر آیات و روایات انجام شد. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی است که با روش کتابخانه ای و مروری بر منابع نظری مرتبط صورت گرفت. پس از تبیین مفهوم قوه خیال انسان و کارکرد آن، به اهمیت تربیت این قوه و تهدید های رسانه های اجتماعی، مانند؛ رمانتیک گرایی، انواع اعتیاد ها، اختلال شخصیت نمایشی، اختلال خود زشت انگاری و تسلط شیطان بر قوه خیال؛ پرداخته شد. نتایج بررسی ها نشان داد که قوه خیال به دلیل تاثیر پذیری از حواس پنجگانه انسان و قدرت تخیل و پردازش داده های اطلاعاتی پیرامون خود، بسیار مستعد تاثیر پذیری از رسانه است. تا حدی که با قرار گرفتن در معرض یک رسانه با توجه به تصریح روایات؛ آنقدر متأثر میشود که گویی آن را پرستیده است. علاوه بر آن کاربر میتواند با دریافت اطلاعات ترکیبی از حقیقت و مجاز، آنها را در ذهن خود پرورش دهد و به صور جدید دست یابد یا حتی صور جدید برای دیگران خلق کند و بر اذهان دیگران تاثیر بگذارد. از این رو آشکار شد که یکی از اصلی ترین و فراگیر ترین حربه های شیطان در عصر امروز، استفاده از رسانه ها برای تسلط بر قوه خیال انسان و سپس تغییر افکار، عقاید و در نهایت تغییر رفتار یا ترویج سبک زندگی مغایر با اسلام و انجام گناهان است. عدم هوشیاری انسان نسبت به این حربه فریبنده، باعث میشود نه تنها از مسیر الهی فاصله گیرد؛ بلکه دچار مشکلات روحی، روانی و ارتباطی با دیگران شود یا قدرت تمرکز و توجه خود را از دست دهد، که در این مقاله مواردی از آن تصریح شد.

^۱ طلبه سطح دو، حوزه علمیه بانو امین، تهران

کلیدواژه

رسانه های اجتماعی ، قوه خیال

مقدمه

امروزه فضای مجازی بر زندگی افراد حاکم شده است. کاربران علی رغم حضور در هر موقعیت جغرافیایی، با فرهنگ حاکم بر رسانه های اجتماعی زندگی میکنند. کارکرد اصلی رسانه کنترل و مدیریت فرهنگ است. رسانه گفتمان عمومی ایجاد میکند. انبوهی از مفاهیم که در بین مردم رایج نبوده، به جامعه تزریق میکند و برخی که رایج بوده را محو میگرداند. در این میال قوه خیال انسان بیش از هر چیز دیگر، با این مفاهیم، تصاویر و اصوات رسانه ای درگیر میشود و از آنان تاثیر میپذیرد. زندگی و زمانه مدرن هم تهدید است و هم فرصت. اندیشمندان غربی سالیانی است که تهدید ها و فرصت های رسانه را مورد بررسی قرار داده اند. اما در این زمینه اندیشمندان مسلمان، اغلب سکوت کرده یا همان حرف ها را تکرار کرده اند. در واقع با توجه به اهمیت رسانه ها در زندگی انسان امروزی؛ علوم الهی میتواند چراغ راه بشریت در این زمانه حساس باشد، که متأسفانه کمتر از این منظر به آن پرداخته شده است.

هدف از این تحقیق آشنایی مخاطب با اهمیت و کارکرد قوه خیال و تاثیرات رسانه های اجتماعی بر این قوه انسان است.

پیشینه تحقیق

در این زمینه تالیفات و تحقیقات زیادی به رشته تحریر درآمده از جمله:

۱. کتاب با عنوان (قوه خیال) نوشته محمد رضا حیدری نقد علی ۱۳۸۰ش، در این جلد به مباحثی همچون تعریف و حقیقت قوه خیال؛ انواع قوه خیال؛ مراتب خیال و... پرداخته شده است.

۲. کتاب با عنوان (تنها راه رسیدن به آرامش با مدیریت خیال) تالیف نفیسه فیاض بخش ۱۴۰۲ ش، این کتاب بحث مدیریت قوه خیال را به عنوان یکی از ضروریترین نیازهای انسان امروز، به صورت کاربردی مورد بحث و بررسی قرار داده است.

۳. کتاب با عنوان (این است گرام) تالیف مصطفی امینیخواه ۱۳۹۹ ش، این کتاب در سه بخش به قضاوتی عادلانه درباره یکی از شبکه های اجتماعی (اینستاگرام) پرداخته است. در بخش دوم آفت ها و مشکلاتی را مرور کرده است که چنین برنامه ای میتواند به وجود بیاورد. آسیب شناسی رسانه های اجتماعی در این کتاب از منظر های روانشناسی، جامعه شناسی و دینی و قرآنی بررسی شده است. سوم به بررسی فرصت هایی میپردازد که مردم با کمک اینستاگرام توانسته اند کسب کنند. به طور کلی مباحث مربوط به قوه خیال و رسانه را نیز مطرح کرده است که در این مقاله بسیار مورد استفاده خواهد بود .

۴. مقاله با عنوان (راه های مهار و تربیت قوه خیال بر مبنای حکمت اسلامی) نویسندگان محسن ترکمان، زهرا پور سینا ۱۳۹۰ ش ، این مقاله کوشیده راهکار هایی برای کنترل و تربیت قوه خیال که در منابع گوناگون به آن ها اشاره شده، جمع و تبیین کند.

۵. مقاله با عنوان (رسانه های اجتماعی، چیستی ، کارکردها و چالش ها) نوشته سید وحید عقیلی ۱۳۹۵ ش. این مقاله ابتدا مفهوم رسانه های اجتماعی و ویژگی های این فناوری های نوین ارتباطی را ارائه نموده است و در نهایت چالش ها و فرصت های ایجاد شده از استفاده گسترش روز افزون رسانه های اجتماعی را مورد بررسی قرار داده است.

اما در این منابع به نحو خاص و مستقیم، اثرات رسانه بر قوه خیال مورد بحث واقع نشده است. یا به صورت فلسفی و پیچیده بیان شده که درک و به کارگیری مفاهیم را برای اقشار مختلف مردم، در سنین مختلف را دشوار میکند؛ و یا به صورت اجمالی به این موضوع اشاره شده که میطلبد بیشتر به این مسئله پرداخته شود. در این نوشتار علاوه بر پرداختن بر مباحث مذکور در این کتب و مقالات به اثرات مستقیم رسانه بر قوه خیال با محوریت آیات و روایات پرداخته شده است؛ به طوری که برای عموم قابل فهم و برداشت باشد. وجه تمایز این مقاله آن است که علاوه بر بررسی قوه خیال در آیات و روایات، در این مقاله سعی شده تا از نظرات و زاویه دید های متنوع به موضوع پرداخته شود

تا نتیجه کامل تری حاصل گردد. علاوه بر بررسی آیات و روایات، از نظریات روانشناسان و اساتید و علمای فرهیخته استفاده شده است.

(۱) مفهوم شناسی قوه خیال

قوه خیال یکی از قوای مدرکه انسان است. به طور کلی ادراک انسان از چهار طریق شکل میگیرد. دسته اول از ادراکات انسان به واسطه فعل و انفعالات فیزیولوژیکی و شیمیایی بین مواد خارجی و حواس پنجگانه تشکیل میشود.

دسته دوم از ادراکات، ادراکات جزئی هستند که در اثر فعل و انفعالات درون بدن حاصل میشوند و تماسی با مواد خارج از بدن ندارند؛ مثل احساس گرسنگی.

دسته سوم ادراکات ذهنی انسان است. به این صورت که آنچه با حواس ظاهری درک شده، پس از قطع ارتباط اندام حسی با خارج، در ذهن باقی میمانند.

دسته چهارم، فعالیت ذهن در درک مفاهیم کلی است. مفهومی که افراد و مصادیق فراوان دارد، (مفهوم کلی) است. برخی مفاهیم کلی از صورت های خارجی دریافت میشوند. سپس صورت حسی آن در ذهن نقش مینندد. سپس، صورت جدیدی در ذهن ایجاد میشود که با بر هم زدن چشم و قطع ارتباط اندام حسی با صورت خارجی، از بین نمیرود و حتی در خواب هم همراه انسان است. این صورت متعلق به قوه خیال است. چند صورت خیالی در کنار هم جمع میشوند و صورتی کلی را در ذهن میسازند که همان صور خیالی انسان هستند. جایگاه این صور در قوه خیال است.^۱

درواقع حواس پنجگانه، هر کدام مانند یک نهی عمل میکنند و ادراکات مربوط به خود را از بیرون دریافت میکنند و با سرعت بالا به یک حوض که حس مشترک نامیده میشود، میریزند. این سرعت وحدت حواس در دورن انسان انقدر بالاست که او اصلاً بین این ادراکات که بخشی از آنها را از گوش، بخشی را از چشم، بخشی را از لامسه و... دریافت کرده است؛ تفرقه ای احساس نمیکند.

^۱ مصطفی امینی خواه، «این است گرام» ص ۱۱۵-۱۱۶

تمام حس های مشترک از بدو تولد در مخزن خیال ذخیره میشوند. البته آنچه با یک دقتی دریافت شده باشد یا از روی علاقه یا بغضی باشد، قوی تر ثبت میشود و در نهایت در وجود انسان ترکیب میشوند.^۱ از آنجا که رسانه ها میتوانند علایق و نفرت های انسان ها را تحت کنترل بگیرند و آنها را مطابق میل صاحبان رسانه تغییر دهند یا شدت و ضعف آن را بر اساس منافع خود شکل دهند؛ شایسته است انسان با دقت و توجه بیشتری از داده های رسانه ها استفاده کند و خود را بدون سپر و محافظ که همان به کار گیری قوه تعقل است؛ در مقابل رسانه ها و شبکه ها رها نکند.

۲) کارکرد قوه خیال و سوء استفاده رسانه از آن

از مهم ترین کاربردهای قوه خیال در انسان، تخیل است. تخیل به معنای خلق صورت های موهوم که وجود خارجی ندارند؛ این امر غالباً با ترکیب صورت های واقعی و ساختن ترکیبی غیر واقعی شکل میگیرد.^۲ این کارکرد قوه خیال بسیار اهمیت دارد؛ زیرا اگر تخیل نبود، بسیاری از اختراعات و اکتشافات انسان صورت نمیگرفت و زندگی بشر با این سرعت در حال تغییر و پیشرفت نمی بود.

این کاربرد قوه خیال در بستر رسانه های نوین تشدید میشود؛ زیرا کاربر میتواند با دریافت اطلاعات ترکیبی از حقیقت و مجاز، آنها را در ذهن خود پرورش دهد و به صور جدید دست یابد یا حتی صور جدید برای دیگران خلق کند و بر اذهان دیگران تاثیر بگذارد. خیالی که اینجا میگوییم غیر از خیال قدسی و ملکوتی است که سر منشاء ورود به عالم غیب و حقیقت است. این خیال اغلب، آفت زده و ظلمانی است که تصویر مد نظر «نفس اماره» را میسازد. انسان ها، زندگی ها، خوشی ها، لذت ها و ده ها چیز دیگر در شبکه های اجتماعی نوین، بیش از آنکه واقعی باشند، خیال ساز و وهم آلودند مگر برای کسانی که خیال خود را تربیت کرده و پرورش داده اند.^۳

^۱ درس اخلاق حجه الاسلام محمد رضا عابدینی، ۴ آبان ۱۴۰۱

^۲ هادی و کیلی، «آرامش و تشویش قوه خیال» مجله سوره، ش ۱۳، شهریور و مهر ۱۳۹۲

^۳ مصطفی امینی خواه، «این است گرام» ص ۱۱۷

۶ تسلط شیطان بر قوه خیال از طریق رسانه

«در باب تربیت نفس اولین گام و به تعبیری سخت‌ترین گام، ضبط خیال است که البته سختی آن ابتدایی است. این اوهامی که می‌آید برخلاف رضای خدا و عقل است و هم‌سو با خواسته‌های شیطان است، جلوی این اوهام را در درون خودت بگیر.»^۱

«خیال، وسیله‌ای برای جَوَلان شیطان در انسان؛ زمینه‌ای برای تشکیل حبّ دنیا در انسان است. استفاده بیشتر از خیال و وهم در پیری توسط انسان برای رسیدن به مقاصد، مسلط شدن وهم بر عقل و ارتکاب اعمال شیطانی و در نهایت بت پرستی است. که در واقع معلول همین حاکمیتِ وهم بر عقل است. خیالات فاسده قبیحه و تصوّرات باطله، از القائنات شیطان است که می‌خواهد جنود خود را در مملکت انسان برقرار کند؛ زیرا خیال مرغی است که هرآنی، به شاخه‌ای خود را می‌آویزد و این موجب بسی از بدبختی هاست. خیال، یکی از دستاویزهای شیطان است که انسان را به واسطه آن بیچاره کرده و به شقاوت دعوت می‌کند.»^۲

شیطان با القائنات سوء خود، قوه واهمه و خیال را به کار می‌اندازد؛ به این صورت که خواطری برای انسان پدید می‌آورد. به طور کلی خواطر بر دو گونه هستند:

یکی آنکه خیال محض و تصوّر است، اینگونه خواطر آرزوهای کاذب و اندیشه‌های فاسدند؛ دومی محرک اراده و عزم بر فعل است؛ زیرا هر فعلی وابسته به خاطر و تصوّری است که به ذهن خطور میکند. پس مبدأ و منشأ افعال انسان، خواطر است که میل و رغبت را برمی‌انگیزد و میل و رغبت عزم را و عزم نیّت را و نیّت اندام‌های تن را به فعل وا می‌دارد و این قسم دوم، اگر مبدأ خیر باشد الهام است و اگر مبدأ شرّ باشد وسواس.^۳

بر اساس آیات قرآن کریم، شیطان بوسیله وسوسه‌ها، انسان را به گناه و زشتی ترغیب میکند (نور/۲۱).^۳ سپس این وسوسه‌ها قوه متصرفه انسان را مشغول کرده و این قوه متعلقات گناه را تصوّر

^۱ www.borna.news.ir

به نقل از آیت الله احمد مجتهدی تهرانی، چهارمین جلسه درس اخلاق، با موضوع "تربیت و مربیان تربیتی"

^۲ شرح چهل حدیث، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، (۱۳۹۰) چ ۵۳.

^۳ ملّا مهدی نراقی، (۱۴۲۷) جامع السّادات، بیروت: موسسه الاعلمی، چ ۱.

^۴ : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُواتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ (۲۱)

و ترکیب می نماید، این امر منجر به وارد شدن تدریجی به مقدمات گناه و سپس انجام آن می شود. همچنین بنابر فرموده آیه شریفه ۲۶۸ سوره مبارکه بقره: الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَ اللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَ فَضْلًا وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ شیطان، انسان را به این خیال میاندازد که دنبال آرزوهایش برود، این امر منتج به حبّ دنیا می شود. چنانچه مرحوم ملّا احمد نراقی فرموده اند: یکی از اسباب تهییج شهوت، خیال کردن زنان است.^۱ از حضرت یحیی بن زکریا پرسیدند: ابتدای زنا و منشأ آن چیست؟ فرمود: «نگاه کردن و آرزو نمودن». یعنی تصوّر کردن و تخیل کردن. در نتیجه، اگر انسان مراقب شیطان و نفس خویش نباشد و در این هنگام به خداوند پناه نبرد در ورطه هولناک گناه خواهد افتاد.^۲ رسانه های تحت تسلط دشمن، از همین ظرفیت قوه خیال استفاده میکنند تا با محصولات صوتی و بصری یا حتی نوشتاری، این آرزو کردن را در انسان تقویت کنند. البته تمام خیالها انسان را به سوی گناه نمی کشانند؛ بلکه ظلمت و تیرگی در نفس نیز ایجاد می کنند. مرحوم ملّامهدی نراقی در خصوص این مطلب می فرمایند: مجردّ خواطر (یعنی حدیث نفس یا اندیشه ها و خیالاتی که به دل خطور می کند) و آنچه بدون اختیار از آن به وجود می آید، مانند میل و هیجان رغبت، مورد بازخواست و مؤاخذه نیست و به واسطه آنها گناهی نوشته نمی شود؛ زیرا تحت اختیار انسان نیست و مؤاخذه بر آنچه از اختیار خارج است ظلم است و نهی از آن، تکلیفی طاقت فرسا و نامقدور است.^۳ اما این خواطر ممکن است به مرور به عمل منجر شود که فرد را مستحق عقوبت نیز میکند.

دلیل بر این بیان، روایتی است از رسول مکرم اسلام (ع): «مردی به محضر پیامبر اکرم (ع) آمد و گفت: ای رسول خدا! هلاک شدم. پیامبر (ع) فرمود: آیا چنین نیست که آن خبیث (شیطان) به دل تو راه یافته و گفته است: چه کسی تورا آفرید؟

و تو گفتی: خدای تعالی. آنگاه به تو گفت: خدا را که آفرید؟ آن مرد گفت: آری سوگند به آنکه تو را به حق برانگیخت، چنین است. پیغمبر (ع) فرمود: به خدا سوگند که اینحال تو ایمان محض است».^۴

^۱ ملّا احمد نراقی، (۱۳۹۰) معراج السّعادة، قم: نوید ظهور، چ ۱.

^۲ محسن فیض کاشانی، (۱۴۰۳) محجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، لبنان: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، چ ۲.

^۳ ملّا مهدی نراقی، (۱۴۲۷) جامع السّادات، بیروت: مؤسسه الاعلمی، چ ۱.

^۴ محمد بن یعقوب کلینی، (۱۴۰۷)، الکافی، تهران: دارالکتب اسلامیة، چ ۴.

« هر انسان عادی و منصف و هر محقق عالمی با اندک مطالعه و بررسی کارکردهای شبکه های اجتماعی، می داند که این شبکه های مجازی محل ظهور و بروز اغواگری ابلیس با تمامی ابزار و وسایل و برای تمامی رده های سنی و جنسیتی و . . . (الْأَغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (۸۲) است.»^۱

نتیجه گیری

امروزه رسانه ها ، با پیشرفت سریع خود ؛ بیشترین تاثیرات را در خیالات انسان میگذارند. پس از بررسی تاثیرات رسانه های اجتماعی در قوه خیال، به این نتیجه رسیدیم که خیال انسان میتواند بی حد و حصر تخیل کند. برای خیالی با این ویژگی، رسانه با داشتن فضایی مجازی و فرا حقیقی، بستر بسیار مناسبی برای پرورش خیالات و اوهام هستند. صاحبان رسانه بعضاً مقاصد الهی در تولیدات محتوایی خود ندارند و رسانه یک حربه شیطانی است تا به واسطه آن مقدمات گناه و انحراف را برای انسان ایجاد کند و امیال و افعال او را تحت کنترل بگیرد. رسانه ها در حال رواج نوعی رقابت و نگاه رمانتیک گونه به دنیا هستند که برای همه اقشار جامعه، در هر سطح رفاهی، آسیب زاست. مگر برای کسانی که قدرت کنترل خیال و اوهام خود را در دست دارند؛ یا استفاده از رسانه را کنترل میکنند. این مقایسه ها میتوانند منجر به آسیب هایی چون؛ انواع اعتیاد، اختلال شخصیت نمایشی و اختلال خود زشت پنداری و در نهایت غم و افسردگی شود. همچنین وقتی خیال انسان مدام درگیر اطلاعات جدید میشود ، نوعی بیش فعالی خیالی برای فرد حاصل میگردد که خود عامل مهم عدم تمرکز و حضور قلب و کاهش حوصله در انجام امور مهم و اعمال عبادی محسوب میشود. هر چه تعداد داده ها در ذهن انسان بیشتر شود قوت تفکر، اراده و تصمیم گیری ضعیف تر خواهد شد. زیرا اراده وقتی شکل میگیرد که انسان چیزی را تصور کند و بعد تصدیق به فایده کند. آنگاه شوق به فایده در وجود او باعث اراده انجام کار میشود. پس انتخاب بین تصور ها به دلیل تنوع بالا سخت میشود و فعل با تمام شوق انجام نمیشود بلکه با بخشی از آن انجام میگیرد و با یک مانع کوچک، رها میشود.

^۱ [شیطان] گفت پس به عزت تو سوگند که همگی را جدا از راه به در می برم (۸۲) سوره ص

^۱ www.porseman.com

حجت الاسلام رحیم کارگر در گفت و گو با خبرنگار حوزه مهدویت خبرگزاری شبستان

فهرست منابع

فهرست کتاب ها

- ۱) قرآن کریم
- ۲) آتلا، آدام، لطفا زامبی نباشید، ترجمه و اقتباس: هوشمند دهقان، چ ۱، پیام امروز، تهران، ۱۳۹۷ش
- ۳) امینی خواه، مصطفی، این است گرام، دفتر نشر معارف، چ ۳، قم، ۱۳۹۹ش
- ۴) خمینی، سید روح الله، آداب الصلاه، چ ۷، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، تهران، ۱۳۷۸ش
- ۵) خمینی، سید روح الله، شرح چهل حدیث(اربعین حدیث)، چ ۵۳، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، قم، ۱۳۸۰ش
- ۶) شیخ صدوق، محمد بن علی ابن بابویه، الامالی، چ ۶، کتابچی، تهران، ۱۳۷۶ش
- ۷) طاهر زاده، اصغر، آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین، چ ۱۵، لب المیزان، اصفهان، ۱۳۹۱ش
- ۸) سید محمد حسین طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی، چ ۵، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۴ش
- ۹) کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، محقق- مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چ ۴، دارالکتاب اسلامی، تهران، ۱۴۰۷ق
- ۱۰) ملّا مهدی نراقی، جامع السعادات، چ ۱ بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۹۹۶ق
- ۱۱) ملّا احمد نراقی، معراج السعاده، چ ۱، قم: نوید ظهور، ۱۳۷۸ش
- ۱۲) محسن فیض کاشانی، محجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، چ ۲، لبنان: موسسه الاعلمی للمطبوعات.
- ۱۳) حسین بن سعید کوفی اهوازی، الزهد، چ ۱، موسسه دارالحدیث، تهران، ۱۳۸۴ش
- ۱۴) حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، چ ۲، موسسه آل البيت، قم، ۱۳۶۸ش

فهرست مقاله و پایان نامه ها:

- ۱) هادی وکیلی، «آرامش و تشویش قوه خیال» مجله سوره، ش ۱۳، شهریور و مهر ۱۳۹۲
- ۲) در عصر اینستاگرام رمانتیک بودن نابودتان میکند «مجله اینترنتی ترجمان» ش ۸۶۳۴
- ۳) محمد صادق شجاعی، «روانشناسی و آسیب شناسی اینترنت» فصلنامه روانشناسی در تعامل با دین، سال اول، ش اول بهار ۱۳۸۷
- ۴) خدایاری فرد، محمد؛ صیاد شیرازی، مریم؛ اثر بخشی خانواده درمانی شناختی رفتاری بر اختلال شخصیت خودشیفته، رویش روانشناسی، سال ۴، شماره ۱۰، بهار ۱۳۹۴
- ۵) مهدی حسنوند عموزاده، رسول روشن چسلی، مسعود حسنوند عموزاده، «رابطه باور های فراشناختی با علائم اضطراب اجتماعی در جمعیت غیر بالینی» مجله علمی-پژوهشی، پژوهش های علوم شناختی و رفتاری سال سوم، ش ۲، پاییز و زمستان
- ۶) ۱۳۹۲ هارولد کاپلان و بنیامین سادوک، دستنامه روانپزشکی بالینی، ۲۰۰۴م
- ۷) زهره مثنی، «اختلال خود زشت پنداری» ماهانه زنان امروز، ش ۳۲، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۷

روزنامه ها:

- ۱) آفرینش
- ۲) شبستان
- ۳) خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا)

سایت ها:

- 1) www.borna.news.ir
- 2) www.birjand.iqna.ir
- 3) www.Mindtoolbox.ir
- 4) www.porseman.com
- 5) www.aparat.com